
Kåre A. Lie
Smaken av frihet
Et humanistisk perspektiv på buddhismen

Smaken av frihet

Buddhismen i humanistisk perspektiv

Kåre A. Lie

Kolofonside

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond.

Innhold

Innledning

En gang for lenge siden, i et land langt borte ....

En liten flokk menn kommer vandrende inn i den lille byen Kesaputta. De er kledd i enkle, oransje kapper, og hver av dem bærer en matbolle. Noen annen oppakning har de ikke. De eier ikke mer enn det de står og går i.

Noen av byfolkene bøyer seg høflig for dem idet de går forbi, men de vekker ikke særlig oppmerksomhet. Folk i byen har sett mange slike vandringsmenn komme og gå tidligere – de er et normalt og velkjent innslag i bybildet – så etter en rask hilsen fortsetter de rolig med sine daglige gjøremål. Men plutselig er det en kjøpmann som retter ryggen og legger fra seg de varene han holder på med å sortere. Han har dratt kjensel på lederen for vandringsmennene.

"Hei, det er jo Gotama," utbryter han. "Jeg kjenner ham igjen, jeg så ham i Savatthi i fjor!"

"Er det den berømte Gotama fra sakyaklanen?" spør de som står omkring.

"Er det han som de sier har nådd full oppvåkning? Han har vi jo hørt mye pent om," sier flere.

"Folk sier at han er en stor vismann! De sier at han kjenner verden og at han alltid opptrer uklanderlig. Han har erkjent mye og har dyp visdom, sier de, og han skal visst være en dyktig læremester og flink til å ordlegge seg. Kom, så går vi og hører hva han har å si!"

Snart vet alle at Gotama har kommet til byen. I mellomtiden har vandrerne funnet fram til en park, der de slår seg ned i skyggen under noen store og løvrike trær.

Folk strømmer til. De kommer gående en og en, to og to og i små grupper. Noen går bort til vandringsmennene og hilser på dem, spør hvordan de har det og blir stående og småprate litt med dem, mens andre bare finner seg en plass og setter seg forventningsfullt ned. I et land og en tid uten debattprogrammer og såpeoperaer på TV var debatter med gjestende filosofer og andre vandringsmenn en kjærkommen underholdning.

Nå har alle satt seg, og det brer seg en forventningsfull taushet over forsamlingen. Hvem skal våge å stille vismannen et spørsmål? Det er en ære å få stille spørsmål, men det er

også temmelig risikabelt. Man risikerer å bli satt skikkelig på plass og bli til latter for hele forsamlingen hvis man ikke vet å uttrykke seg med omtanke. Mange av disse omvandrende vismennene er drevne og skarpskodde debattanter.

Men borgermesteren merker at mange skotter i smug bort på ham, og han føler nok et visst forventningspress, for snart kremter han og griper ordet.

"Du skal være hjertelig velkommen hit til kalamafolket" sier han. "For oss er det alltid en ære å få besøk av omvandrende vismenn som deg og dine følgesvenner. Men du er jo ikke den første som besøker oss, og for å si det som det er, Mester, så er vi nokså forvirret.

Det hender av og til at noen omvandrende vismenn kommer hit til Kesaputta. De forklarer og belyser bare sine egne læresetninger. Andres læresetninger kritiserer de. De rakker ned på dem, gjør narr av dem og plukker dem i småbiter.

Så kommer det noen andre vismenn hit til Kesaputta. Disse forklarer og belyser også bare sine egne læresetninger. Andres læresetninger kritiserer de. Og de rakker ned på dem, gjør narr av dem og plukker dem i småbiter.

Vi er fylt av tvil og usikkerhet angående disse, Mester. Hvem i all verden snakker sant av disse vismennene, og hvem snakker usant?"

Mange nikker anerkjennende. Borgermesteren er en klok mann. Med dette tilsynelatende uskyldige spørsmålet legger han en subtil felle for denne fremmede vismannen som er kommet til byen. Skal nå kanskje Gotama komme med en tordenpreken der han forklarer at alle de andre tar feil, og at det er *han* som har den rette lære? I så fall går han rett i fellen og plasserer seg selv inn i rekken av kverulerende vismenn som bare rakker ned på andres lære. Eller vil han kanskje bli nødt til å innrømme at han ikke vet hva som er rett og hva som er galt? Hvordan skal han komme seg ut av dette dilemmaet? Forsamlingens taushet er ladet med spenning.

Et nesten umerkelig smil lyser opp i ansiktet til Gotama. Han gjennomskuer fellen, men ser også oppriktigheten og det dype alvoret som ligger bak spørsmålet.

"Du er en klok mann, borgermester," sier han med mild ironi i stemmen. "Dere gjør helt rett i å tvile, det er riktig av dere å være usikre i denne saken."

Mange kvepper til. Dette hadde de ikke ventet. Riktig å være usikker? Hva skal dette bety?

"Dere gjør rett i å tvile, for dette er vanskelige spørsmål, og i slike saker er det bare dumt å være skråsikker," fortsetter Gotama.

"Men hør her, kalamaer," sier han med kraftigere stemme og ser utover forsamlingen.

"Tenk selv! Ikke godta eller avvis noe bare fordi folk sier det! Ikke godta eller avvis noe bare ut fra skikk og bruk, eller tradisjon! Ikke godta eller avvis noe bare ut fra antagelser, overfladisk resonnement eller tvilsomme filosoferinger! Ikke godta eller avvis noe ut fra respekt for en eller annen læremester eller autoritet, og heller ikke ut fra dogmer eller hellige tekster!

Se selv! Undersøk selv! Når dere undersøker selv og finner at noe er sunt og godt, at det fører til nytte og glede, da bør dere godta det og utvikle det videre. Og når dere undersøker selv og finner at noe annet er usunt og dårlig, at det fører til sorg, skade og smerte, da bør dere avvise det."[1]

Tenk selv!

Den lille historien vi her valgte å innlede med, er fritt gjenfortalt etter *Kalamasutta*, Samtalen med kalamafolket, en av de mest berømte tekstene i den buddhistiske skriftsamlingen *Tipitaka*. Gotama er kanskje bedre kjent under en av sine mange hederstitler: Den oppvåknede, eller på indisk: Buddha.

Denne oppfordringen til å se selv, tenke selv og undersøke selv anslår den "smaken av frihet" som vil være en underliggende ledetråd for hele denne boken. Buddha lanserte en lære om individets rett til selvstendig tenkning og selvstendige valg, med det ansvaret som hører med til denne friheten.

Dette innebærer også å bruke mennesket som målestokk. Ingen påbud eller direktiver fra noen overordnet makt, men en oppfordring til å ta utgangspunkt i mennesket selv. Dette er å sette mennesket i sentrum, dette er humanisme.

Humanisme

Ordet humanisme er dannet av det latinske "humanus", som betyr menneskelig. Humanisme betegner et livssyn som setter mennesket, det vil si menneskelige verdier og menneskets ve og vel i sentrum. Det finnes flere varianter av humanisme.

Under renessansen oppsto det en bevegelse som arbeidet for å frigjøre individet fra kirkens og føydalsamfunnets autoritære makt. Denne bevegelsen fikk navnet humanismen. Som motvekt mot kirkens autoritet la den stor vekt på studiet av de klassiske forbildene og dannelsesidealene, og derfor ble studiet av antikkens tekster og av Bibelen på originalspråkene en viktig del av renessansehumanismen. Bevegelsen startet i Italia, men bredte seg senere nordover i Europa. Erasmus Rotterdamus er en kjent representant for denne åndsstrømningen, og et typisk eksempel på renessansehumanistenes idealisme finner vi i tittelen til Pico della Mirandolas tale fra slutten av 1400-tallet: "Om menneskets verdighet".

På slutten av 1700-tallet og begynnelsen av 1800-tallet oppsto den såkalte nyhumanismen, som forente opplysningstidens dannelsesidealer med en fornyet interesse for antikken. De tyske dikterne Schiller og Goethe var fremstående representanter for denne retningen, som kjempet for åndsfrihet, toleranse og humanitet. På 1900-tallet ble de humanistiske idealene videreført av filosofer som F.C.S. Schiller, J. Maritain og W. Jaeger.

Det finnes både kristne og ikke-kristne former, eller kanskje vi heller skal kalle dem religiøse og sekulære former for humanisme. Kristenhumanismen ser kristendommen som et vern om hvert menneskes verdi. I samtidens Norden er I. Hedenius en fremtredende representant for en ikke-kristen humanisme: «bare slikt som finnes hos enkeltmennesker i denne verden og kan være et gode for dem mens de lever her, er vesentlige verdier».[2]

En norsk form for humanisme er kjent under betegnelsen humanetikk, og selv om humanisme er mer enn bare humanetikk, slik vi har vist over, vil jeg her la humanetikken stå som representant for humanisme i sin alminnelighet.

Hva er så humanetikk? Humanetikken har ikke noen offisiell katekisme eller kanonisk skriftsamling, og definisjonene kan derfor sikkert variere. Men siden Kristian Horn var en sentral person da denne bevegelsen ble til, vil jeg ta utgangspunkt i hans definisjon av humanetikk:

1. Humanetikeren er rasjonalist. Han forstår og innser at mennesket er begrenset, men at han til tross for det kan ta i bruk forstandens og fornuftens evne til en tilforlatelig og byggende innsats. I sin rasjonalisme opplever også humanetikeren frihet fra forpliktelsen til å ta alvorlig de påstander som bare har rene forestillinger som bakgrunn.

2. Humanetikeren nekter ikke en virkelighet utenfor det som er testbart, men han lager ikke dogmer av sine forestillinger om noe ukjent i vår virkelighet.
3. Humanetikeren finner motivet for sin etiske holdning i det rent menneskelige. Den grunn-norm han bygger på er gjensidighetsprinsippet.[3]

Av dette går det klart fram at humanetikeren har et åpent og positivt grunnsyn på mennesket og tilværelsen. Han har tillit til menneskets evne til rasjonell erkjennelse, om enn med visse begrensninger, men nekter å bli dogmatiker, og han har tillit til at mennesker har evnen til gjensidig etisk atferd, en etisk atferd som kan begrunnes godt nok i mennesket selv.

Hva så med buddhismen i forhold til dette? Er ikke buddhismen den rake motsetningen av humanetikken, slik denne er formulert i Horns tre punkter? Har ikke buddhisten et dystert og pessimistisk syn på mennesket og tilværelsen? Er ikke buddhisten en mystiker, og baserer han seg ikke på årtusengamle dogmer? Har ikke buddhistene en rekke bud de må følge?

Dette synet bygger på en rekke misforståelser. Riktignok opptrer buddhismen i mange forskjellige former, men beskrivelsen av en humanetiker kan faktisk passe like godt på en buddhist, og buddhismen kan derfor også betraktes som en form for humanisme.

Buddhistisk mangfold

Hva er da egentlig dette som vi kaller buddhisme?

For å prøve å besvare dette spørsmålet skal vi foreta en liten reise gjennom buddhismens landskap og se litt av dens mangfold. Vi kan ikke oppsøke hver bekk og dal i landskapet. Vandringen fører oss tett innpå noen detaljer, og kanskje setter vi oss ned ved en bekk eller under et tre en liten stund og ser nærmere på en vakker blomst eller en rar stein. Andre detaljer i landskapet må vi nøye oss med å betrakte på avstand. Kanskje kommer vi til å oppdage at selv om landskapet ved første øyekast virker fremmedartet, er det egentlig et landskap vi kjenner godt fra før av. Landskapet er oss selv.

Vi kommer til å finne at spørsmålet ikke har ett, men mange forskjellige svar.

Men før vi ser nærmere på buddhismens mangfold og forsøker å finne en farbar sti gjennom dens landskap, skal vi ta et raskt overblikk over litt av det den selv hevder å kunne tilby.

Et nøkkelord i Buddhas undervisning er frihet. *Akkurat som hele havet har én og samme smak, nemlig smaken av salt, slik har også hele min lære og treningsdisiplin én og samme smak, nemlig smaken av frihet*, sa han en gang.[4]

Innledningsfortellingen, som er basert på teksten Kalamasutta, viser et annet trekk som kjennetegner buddhismen. Den oppfordringen som vi der finner til å undersøke selv, til å tenke selv, til ikke å basere seg verken på folkemeningen, tradisjoner, spekulativ tenkning, dogmer, autoriteter, læremestere eller hellige skrifter, er unik i de store religionenes historie. Men den harmonerer med humanetikernes holdning.

Hva er buddhismens mål?

Frihet til å tenke, frihet til å undersøke, men kanskje i enda sterkere grad også frihet *fra* noe, frihet fra sorg og lidelse:

Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare lindring.[5]

Buddhismen hevder å tilby en dyp innsikt i virkelighetens natur, intellektuell åpenhet og tankefrihet, samtidig som den har en klar etisk forankring. Den er ikke et trossystem, men en samling av anbefalte treningsmetoder for å finne fram til en livsstil kjennetegnet av sinnsro, glede og tilfredshet.

Men er ikke buddhismen en pessimistisk lære som bare fokuserer på lidelse? Dette er en av de mange misforståelsene omkring buddhismen som vi skal komme nærmere inn på senere. La det foreløpig bare være sagt at buddhismen slett ikke er pessimistisk og lidelsesfokusert. Den tar opp lidelsens problem, det er riktig nok. Men i stedet for å grave seg ned i fortvilelse over smerter, sorger og lidelser, viser den til en vei ut av lidelsen. På den måten er buddhismen en optimistisk lære som nettopp ved å erkjenne også livets negative sider åpner for en dypere forståelse og en dypere befestet glede over livet.

Målet for den buddhistiske treningen finnes formulert på mange forskjellige måter, men den buddhistiske filosofen Vasubandhu sa det kanskje klarest og mest konsist da han sa at målet er *å oppleve glede og sinnsro og se virkeligheten som den er*.[6]

Men er det ikke slik de sier alle sammen? Har vi ikke hørt alt dette før, fra misjonærer for alle slags religioner og ideologier? Hvem har egentlig rett?

Situasjonen virker underlig kjent, og plutselig oppdager vi at vi står i nøyaktig samme situasjon som kalamaene gjorde for 2400 år siden. Det var nettopp slike betenkeligheter som også de ga uttrykk for. De hadde også denne høyst rimelige tvilen. De hadde hørt argumenter i den ene og den andre retningen, og visste ikke hvem de skulle høre på. Buddhas svar var: Undersøk selv, og tenk selv!

Undersøk selv. Men skal vi kunne undersøke selv, trenger vi et faktagrunnlag, vi trenger data for undersøkelsen. Skal vi kunne trekke noen konklusjoner på selvstendig grunnlag, bør vi først rette et undersøkende og kritisk blikk på buddhismen.

Buddhismen finnes i mange forskjellige varianter. Gjennom de nesten to og et halvt årtusen som har gått siden Buddha levde, har hans etterfølgere og hans lære bredt seg til mange forskjellige land og kulturer. Den er blitt endret og tilpasset, ikke bare én gang, men mange ganger, til skiftende behov, skiftende tider, samfunn og kulturer. I tillegg til de forskjellige skolene som har utviklet seg opp gjennom historien, og som vi skal komme tilbake til i et senere kapittel, finnes det også flere varianter og nyanseringer innenfor hver av disse skolene, og det finnes også nyere varianter som går på tvers av de tradisjonelle skolene og har hentet elementer fra flere av disse.

Hvilken av disse mange formene er så "riktig" buddhisme?

Dette finnes det ikke noe enkelt svar på, i alle fall ikke noe svar med universell gyldighet. Men kanskje finnes det et svar for den enkelte, et personlig svar eller et kulturbetinget svar, og da kan det godt hende at du vil finne fram til et annet svar enn jeg, uten at det dermed er sagt at det ene svaret er dårligere eller bedre enn det andre.

Buddhismen i Norge har ikke så lang historie bak seg. Enkelte tenkere var nok til en viss grad inspirert av buddhismen allerede fra slutten av 1800-tallet og framover, men det var først i årene omkring 1970 at norskfødte, både enkeltpersoner og små grupper, begynte å ta buddhismen på alvor. De var inspirert dels av det de kunne finne i buddhistisk litteratur, og dels av møter med buddhister i utlandet. Noen var inspirert av zen, andre av tibetansk buddhisme, og atter andre av theravada. Dette er de tre hovedretningene av buddhismen som har fått størst betydning i Vesten.

I 1979 ble Buddhistforbundet stiftet, først av en gruppe zen-interesserte, men snart sluttet det seg også til forbundet en gruppe som praktiserte tibetansk buddhisme og en gruppe

som praktiserte ut fra theravada-tradisjonen. I årene som fulgte, kom det mange innvandrere til Norge fra tradisjonelt buddhistiske land, og Buddhistforbundet arbeidet aktivt for å hjelpe til med å integrere disse i det norske samfunnet. Den største av disse gruppene er vietnamesere, men andre grupper er også kommet til, slik at Buddhistforundet i dag fungerer som en paraplyorganisasjon for flere forskjellige store og små buddhistgrupper.

Mens de norskfødte buddhistene i hovedsak var opptatt av buddhistisk filosofi, skrifter og meditasjon, brakte innvandrerne med seg sine respektive hjemlands tradisjonelle buddhistiske kultur, noe som førte til ytterligere bredde og mangfold i norsk buddhisme.

Nærværet av disse tradisjonelle buddhistiske kulturene stilte imidlertid de norskfødte buddhistene overfor et problem: Skulle de forsøke å overta buddhismen i de forskjellige etniske kulturversjonene som de møtte? Eller skulle de forsøke å finne sin egen vei ut fra sin norskkulturelle bakgrunn?

Forskjellige løsninger er blitt prøvd ut i forskjellige grupper, men buddhister i Norge har likevel alltid vært preget av den ånd av toleranse og gjensidig respekt som er typisk for buddhismen, og helt siden Buddhistforbundet ble stiftet, har de forskjellige gruppene samarbeidet i fred og vennskap innenfor og utenfor dette forbundet om å løse fellesoppgaver, som nødvendig papirarbeid i forholdet til myndighetene, det å arrangere buddhistiske høytidsdager og lignende.

Sammenligner vi norskfødte buddhister med slike som er oppvokst i en tradisjonell buddhistisk kultur, har de norskkulturelle den ulempe at de ikke har fått buddhismen inn "med morsmelken" og de har heller ikke alltid så lett tilgang til veiledere og lærere. De har heller ikke vokst opp med sedvaner om hvordan man tradisjonelt opptrer i et tempel, hvordan man omgås munker, og andre aspekter av buddhistisk skikk og bruk i forskjellige lokale kulturer. På den annen side oppveies dette kanskje av en større valgfrihet, ettersom de står friere til å orientere seg blant de mange forskjellige variantene og velge å praktisere en form for buddhisme som passer for deres smak og personlighet, deres eget lynne og deres egen kulturbakgrunn.

Noe som bør understrekes her, er at selv om jeg sier at buddhismen "er" slik eller slik, og ikke slik eller slik, vil det også finnes buddhister som mener noe annet om mange av de spørsmålene jeg kommer til å ta opp. Dette har jeg full respekt for. Men dette ligger innenfor de rammene buddhismen selv har lagt. Buddhismen er en religion med toleranse og romslighet, og det er lov å ha forskjellige meninger.

Det har i de senere år kommet flere utmerkede bøker på norsk om buddhisme. Det finnes faktabøker på flere nivåer, fra barnebøker via populariseringer for ungdom og voksne til mer akademiske oversikter. Disse bøkene beskriver ofte buddhismen utenfra, som noe "de" tror på – uansett om "de" befinner seg i fjerne, eksotiske kulturer eller i en fjern fortid. Slike bøker gir viktige informasjoner om buddhismens læresetninger og historie og om buddhistiske kulturer. Men de har lett for å bli upersonlige oppramsinger av fakta, en slags "flere-byer-i-Belgia"-bøker. Med enkelte unntak sier de ikke noe særlig om hvorfor noen velger å slutte seg til buddhismen eller hvilke personlige verdier noen mener å finne der.

Derfor skal dette snarere bli en bok som beskriver buddhismen "sett fra innsiden", som sier noe om hvilke verdier en person med norsk kulturbakgrunn finner i buddhismen, som peker på parallellene til humanetikken, og som kanskje kan gjøre det forståelig hvorfor en norskkulturell person velger å følge en lære som ved første øyekast kan virke så fjern og annerledes.

Selv om vi naturligvis må se nærmere på både historikk og læresetninger for å få en viss forståelse av buddhismens karakter, skal ikke vekten ligge på eksotisme, historiske hendelser eller antropologiske skildringer av fremmede kulturer. De som vil vite hvordan buddhismen fungerer i f.eks. Sri Lanka eller Japan, kan med fordel oppsøke annen litteratur. I stedet skal vi prøve å si litt om hvordan vanlige mennesker i Norge kan nyttiggjøre seg buddhismens rike forråd av etisk, filosofisk og psykologisk innsikt i sin egen hverdag.

Et humanistisk perspektiv på buddhismen

Det finnes som nevnt mange former for buddhisme, og hver av dem har utviklet sine egne tradisjoner og sitt eget kulturelle preg. Etter hvert som buddhismen bredte seg fra sitt opprinnelige hjemland India til nye områder og kulturer i Asia, valgte man der å konsentrere seg om elementer av læren som man følte hadde relevans, samtidig som buddhismen både påvirket den lokale kulturen og ble påvirket av den. Personer med kinesisk kulturbakgrunn fant det naturlig å fokusere på andre deler av læren enn inderne. I Tibet prioriterte man andre vinklinger, osv.

En slik frihet til å velge å konsentrere seg om relevante deler av læren, og kanskje la andre deler av den ligge, bør også vi europeere kunne tillate oss. Helt fra interessen for

buddhisme våknet i Europa, har man derfor vært på leting etter en europeisk form for buddhisme. En europeisk, eller norsk form for buddhisme bør stå fritt til å hente elementer fra hvilke som helst av tradisjonene. Mitt valg er å konsentrere meg om kjernestoffet i de mest opprinnelige tekstene og ser hvilken relevans dette kan ha for mennesker med et moderne humanistisk perspektiv, og jeg tillater meg å se bort fra spesialtilpasninger til den ene eller den andre lokale kulturen i forskjellige asiatiske land. Grunnen til dette er i hovedsak rent praktisk, og innebærer ikke noen kvalitetsvurdering av de ulike formene for buddhisme.

Europas kultur har vært i kontinuerlig endring opp gjennom historien og har blitt svært kompleks. I tillegg til Europas klassiske røtter i Hellas og Roma har kristendommen også spilt en viktig rolle. I middelalderen kom det også viktige innflytelser fra den islamske kulturverdenen. Platonisk og kristen mystikk lever videre side om side med mer rasjonalistiske elementer fra renessanse, humanisme, opplysningstid og vitenskap. Det er derfor feil å hevde, slik noen gjør, at Østen er mystisk og irrasjonell, mens Vesten er rasjonalistisk. India hadde sine logikerskoler, og Vesten har også sitt rike monn av irrasjonell mystikk. Rasjonalisme og mystikk finnes både i øst og i vest.

Innenfor rammene av europeisk kultur er mitt eget ståsted i hovedsak humanisme, rasjonalisme og vitenskapelig tenkning. Som rasjonalist er jeg nokså skeptisk overfor påstander som ikke kan etterprøves eller gis en rimelig rasjonell grad av sannsynlighet.

Et kritisk blikk kan være høyst påkrevet for å gjennomskue noen av de mange mytene som har vokst fram omkring Buddha og hans lære. Noen vil kanskje undre seg over at en buddhist velger å innta en slik kritisk holdning overfor buddhismen. Men selv om dette alltid vil innebære en viss fare for å krenke enkelte – noe som ikke er hensikten, og som jeg i så fall beklager – er det likevel et veloverveid valg fra min side.

Begrunnelsen for denne kritiske holdningen er tredelt. For det første er dette i samsvar med Buddhas egne oppfordringer om å undersøke selv i stedet for blindt å akseptere autoriteter, noe han gir uttrykk for mange ganger, ikke bare i samtalen med kalamaene som vi har gjenfortalt over, men også i oppfordringer til *dhammavicaya* – undersøke læren eller fenomenene – bare for å nevne et annet eksempel.

Den andre grunnen til en kritisk holdning er en rasjonell og vitenskapelig holdning som har sammenheng med vestlig humanisme. Det ville være fullstendig feil å kaste slike holdninger på båten bare fordi man oppdager verdier i østlig tenkning. Riktignok hender det

at man kan se at "nyfrelste" vestlige buddhister ukritisk sluker hele pakken av østlig mytologi og innbiller seg at all slags asiatiske folketro er en nødvendig forutsetning for å forstå Buddhas lære. I virkeligheten gjør de buddhismen en enorm bjørnetjeneste med slike holdninger. Det er ikke nødvendig å ha et fullstendig gjennomhullet hode for å ha et åpent sinn. Vi skal se at det ikke er noe problem å kombinere rasjonalisme og buddhisme.

Den tredje begrunnelsen er også enkel. Etter min mening har buddhismen så store verdier å tilby at det ikke bare er unødvendig å servere disse verdiene i en innpakning av myter og legender. En slik myteinnpakning antyder faktisk at man ikke har tillit til læren i seg selv, men mener at den trenger kunstig støtte. Og dette er etter mitt syn en grov nedvurdering av Buddhas lære, en nedvurdering jeg ikke ønsker å være med på.

Ut fra et humanistisk perspektiv vil jeg la myter være myter, og heller fokusere på de elementene i Buddhas lære som peker direkte på virkeligheten slik vi opplever den, en lære som vi kan bruke og ha nytte av i vår egen hverdag, en lære som setter mennesket, medmenneskelighet og toleranse i sentrum og som oppmuntrer til å tenke selv og til å betrakte både virkeligheten og læren med et kritisk blikk.

Buddha skrev ikke noe selv. Det store antallet samtaler og læretekster som er bevart etter ham, ble overlevert muntlig gjennom flere generasjoner før de ble skrevet ned. Dette skal vi se nærmere på i kapitlet om buddhismens historie. Det kan derfor være vanskelig å si med hundre prosents sikkerhet hva Buddha sa og ikke sa. Men de eldste tekstene fra forskjellige buddhistiske tradisjoner viser likevel et så godt samsvar at de fleste forskerne mener at de tross visse divergenser gir et godt bilde av hovedpunktene i den læren Buddha la fram.

Derfor vil jeg basere min framstilling i hovedsak på materiale fra disse tidlige grunntekstene, og når jeg viser til uttalelser fra Buddha, er det denne eldste teksthorisonten jeg baserer meg på. Alle utdrag fra de gamle tekstene er mine egne oversettelser direkte fra palitekstene. Med en slik metode står vi også med solid fotfeste i humanistisk tradisjon, idet metoden trekker tråder tilbake til renessansehumanistenes studier av grunntekster på originalspråkene.

De tre verdier

Buddhismen kan oppsummeres som tre verdier (*ratana*, som også oversettes som "juveler"), nemlig *Buddha*, *dhamma* (Buddhas lære) og *sangha* (generelt: de som viderefører Buddhas lære), og det er gammel tradisjon blant buddhister å erklære sin tillit disse tre verdiene.

Buddha, han som har våknet, er selvsagt grunnleggeren og læremesteren. Ut fra et humanistisk synspunkt er hans livshistorie meget interessant, siden den viser med all ønskelig tydelighet at buddhismen har et menneskelig, og ikke guddommelig, opphav. Men den står likevel ikke egentlig i sentrum. Det er det *dhamma*, læren, som gjør.

Skriftene gir også flere eksempler på at Buddha selv prøvde å nedtone folks interesse for hans person og deres tilbøyelighet til å glorifisere ham som en nesten overmenneskelig skikkelse.

Det fortelles at en munk ved navn Vakkali hadde reist langt for å se Buddha, bare for å bli møtt med denne bemerkningen:

> "Hvorfor vil du se denne forfalne kroppen, Vakkali? Den som ser meg, ser læren, og den som ser læren, ser meg."[7]

Buddha hevdet selv at han ikke gjorde annet enn å peke på naturens egne lover:

> "Uansett om en buddha står fram i verden eller ikke, er tingenes natur den samme, og følger loven om årsak og virkning. Dette har en buddha våknet opp til og forstått fullt ut. Derfor underviser han, forklarer, belyser, utreder og analyserer dette, så andre også skal forstå det."[8]

Og selv om han understreket at han hadde funnet fram til læren selv, at det altså ikke var snakk om noen slags guddommelig åpenbaring, nedtonet han også sin egen originalitet ved å hevde at han egentlig bare hadde funnet en vei som andre hadde vandret før ham:

> "Det er som om en mann på vandring i skog og villmark skulle få øye på en gammel sti, en gammel vei som folk hadde ferdes på før i tiden. Han følger veien og oppdager en gammel by, en gammel hovedstad, der det bodde folk i gamle dager. Byen er vakker. Den har hager, parker, dammer og grunnmurer. Så går han til kongen eller ministeren i landet og forteller om oppdagelsen, og ber dem bygge opp byen igjen. Det blir gjort, og byen blir rik og velstående og fylt av glade mennesker.
>
> På samme måte har også jeg oppdaget en gammel sti, en gammel vei, som de oppvåknede fulgte før i tiden."[9]

Fordi grunnleggeren likevel har en viktig rolle, kan det være av interesse å se litt nærmere i et senere kapittel på det vi vet om hans livshistorie.

Sangha, den tredje av de tre verdiene, er i praksis ordenene av munker og nonner, altså Buddhas elever. Ordet brukes også i en annen betydning, nemlig om avanserte elever som har nådd et av de høyere stadiene før oppvåkningen, uansett om de går i oransje kappe eller ikke. Sanghaen har bevart læren gjennom årtusenene fram til i dag, og vi skal komme nærmere tilbake til denne i kapitlet om buddhismens historie.

Men først og sist er det dhamma, Buddhas lære, som står i sentrum for vår interesse. Derfor skal vi snu litt på den tradisjonelle rekkefølgene av Buddha, dhamma og sangha, og starte med å se nærmere på dhamma.

Dhamma – Buddhas lære

På samme måte som buddhismen kunne samles under tre punkter – Buddha, dhamma og sangha – kan også dhamma oppsummeres under tre punkter: forståelse, utvikling av sinnet og etikk.

Forståelse

Hvis vi vender tilbake til Kristian Horns definisjon av humanetikk, ser vi at han skrev: "Humanetikeren er rasjonalist. Han forstår og innser at mennesket er begrenset, men at han til tross for det kan ta i bruk forstandens og fornuftens evne til en tilforlatelig og byggende innsats. I sin rasjonalisme opplever også humanetikeren frihet fra forpliktelsen til å ta alvorlig de påstander som bare har rene forestillinger som bakgrunn."

Dette kan en buddhist si seg enig i, men kan også legge til at svært mye av det vi tror vi vet, egentlig bare "har rene forestillinger som bakgrunn". Det første vi bør gjøre, er derfor å gjennomskue disse forestillingene, slippe taket i dem og heller prøve å se virkeligheten direkte, slik vi egentlig opplever den. Under denne prosessen får vi bruk for "forstandens og fornuftens evne", men vi får også bruk for vår egen analytiske observasjonsevne.

Det beste utgangspunkt er undring. Under oppveksten har vi langsomt mistet barnets evne til å undre oss over store og små fenomener i tilværelsen, og har vent oss til å ta verden for gitt. Vi tror vi kjenner den verden vi lever i. Men kanskje har vi blitt så vant med den at vi glemmer å se? Kanskje har vi vent oss til å betrakte våre egne rutinemessige tolkninger av verden, og glemmer å se den direkte, slik den er?

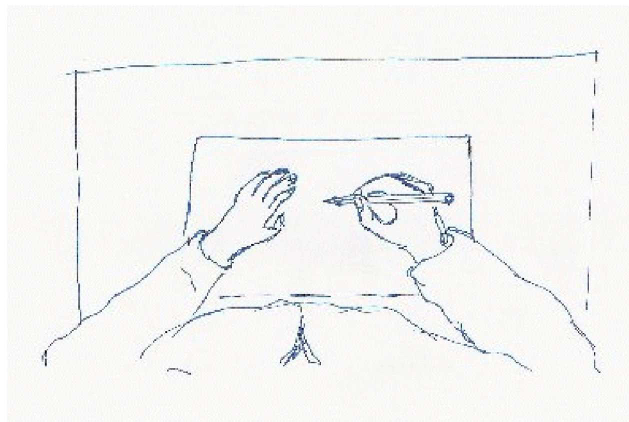
Dette kan vi illustrere med noen tegninger av et lite eksperiment som du selv kan utføre ved en passende anledning.

Gi noen venner papir og blyant og be dem tegne seg selv, slik de ser seg selv akkurat nå, bare ut fra det de kan se mens de tegner.

Sannsynligvis vil de fleste produsere tegninger omtrent som denne (det er vel best du gir klar beskjed om at poenget ikke er å produsere stor kunst):



Samtidig som de andre tegner, tegner også du deg selv. Og fordi du har lest denne boken og "vet svaret" på forhånd, produserer du en mer korrekt tegning av hvordan du ser deg selv mens du tegner (poenget er fortsatt ikke å produsere stor kunst, men å snu perspektivet). Slik omtrent ser du ut hvis du tegner deg selv ut fra hva du faktisk kan se:



Mange får en aha-opplevelse av dette enkle forsøket. Hva er det som skjer?

Vi har forflyttet oss fra et innbilt og kvasi-objektivt perspektiv der vi prøver å forestille oss hvordan andre ser oss, altså utenfra, og inn til et sant og subjektivt perspektiv der vi ser oss selv direkte, uten å gå omveier om en tenkt observatør "der ute".

Et slikt utenfra-perspektiv kan naturligvis også være relevant og nyttig i noen sammenhenger, men i studiet av virkeligheten er det egentlig en omvei å prøve å se oss selv slik vi tror andre ser oss. For å studere virkeligheten slik vi opplever den, er det viktig at vi tar oss selv på alvor og baserer oss på de data vi faktisk har tilgjengelige, det vil si våre egne sanseinntrykk. Dette er i en viss forstand også å ta Buddhas råd til kalamaene på alvor: Ikke basere seg på en ytre autoritet, men observere selv og trekke slutninger på grunnlag av egne observasjoner. Det er også i samsvar med den rasjonalisme og vitenskapelige grunnholdning som kjennetegner humanismen, idet vi baserer oss på de tilgjengelige data, sanseinntrykkene, og ikke på forestillinger.

Men her ser vi kanskje også at vitenskap og buddhisme har en tendens til forskjellig perspektiver på studiet av virkeligheten. I vestlig vitenskap har observatøren tradisjonelt hatt en tendens til å se tingene utenfra, ut fra et objektivitetsideal. Buddhismens metode for å undersøke virkeligheten er derimot basert mer på å "begynne å grave der man står" og ta subjektiviteten, det vil si våre egne reelle observasjoner, på alvor. Fra dette utgangspunktet kan man deretter betrakte "objektene", uten å glemme at det observerende subjektet er en integrerende del av virkeligheten.

Filosofer har også hatt mange meninger og teorier om virkelighetens natur. Men vi skal prøve å styre unna ontologiske og spekulative teoridannelser, og heller gjøre bruk av en empirisk innfallsvinkel. Vår virkelighet er ikke et ontologisk eller metafysisk begrep. Vår virkelighet, slik buddhismen ser det, er den virkeligheten vi opplever her og nå.

Dette perspektivet av radikal subjektivitet er det viktig å ta med seg inn i den videre drøftingen av buddhismens syn på mennesket og verden, for glemmer vi dette, kan mye av buddhismens lære fortone seg nokså ubegripelig. Samtidig gjør dette perspektivet at buddhismens lære blir etterprøvbar på en helt annen måte enn mange filosofiske systemer. Læren er basert på allmennmenneskelige observasjoner og allmennmenneskelige fenomener, ikke på luftige spekulasjoner. Dette betyr at leseren kan bruke seg selv som laboratorium og selv foreta observasjoner og rette blikket mot sin egen virkelighetsopplevelse for å se om læren stemmer eller ikke.

Buddhismens menneskesyn

Hva er et menneske? I Vesten kan man finne tradisjonelle forestillinger om at mennesket består av kropp og sjel, eller eventuelt kropp, sjel og ånd. Buddhismen ser det annerledes.

For å forstå hva buddhismen sier om saken, bør vi legge bort alle forhåndsmeninger og prøve å betrakte mennesket, det vil si oss selv, som om det skulle være første gang vi opplevde det. I zen-buddhismen snakker man om å beholde en "vet ikke"-holdning eller en nybegynnerholdning til tilværelsen, og denne holdningen bør vi prøve å finne tilbake til. Se på hver liten opplevelse som om den skulle være helt ny og skinnende duggfrisk. Dette kan være en innfallsvinkel til å finne skjønnhet og glede i de enkle ting i hverdagen, men det kan også være en innfallsvinkel til å forstå tilværelsens dypeste vesen.

Som barn hadde vi denne evnen til undring, denne åpenheten for nye inntrykk. Men vi hadde den på en ureflektert og dels ubevisst måte, og forsto kanskje ikke helt å verdsette den. Senere har de fleste av oss vokst fra den, og vi betrakter verden med den voksnes litt trette og akk så verdensvante blikk som har sett alt før og ikke gidder å engasjere seg noe særlig for å se på de samme kjedelige tingene enda en gang. La oss likevel prøve å finne tilbake til denne barnslige undringen, men nå kombinert med vår voksne evne til refleksjon og analyse.

Først bør vi ha tillit til oss selv, for vi er mennesker selv, og vi trenger ingen annen autoritet til å fortelle oss hvem vi er. Hver og en av oss har det laboratorium og det måleutstyret som trengs – nemlig oss selv – for å foreta de nødvendige undersøkelsene av fenomenet menneske. Dette er humanisme i praksis, det er å sette mennesket i sentrum. Men det er også buddhisme. Den eneste forskjellen mellom disse er at buddhismen tilbyr en rekke presise metoder å bruke dette laboratoriet og dette måleutstyret på, noe vi skal komme tilbake til i kapitlet om meditasjon. Men selv om meditasjonstreningen er mer effektiv som undersøkelsesmetode, kan vi komme langt også ved bare å bruke vår normale evne til å observere og resonnere.

La oss foreta en liten undersøkelse. Legg fra deg boken et øyeblikk, og bare legg merke til hva du sanser. Jeg går ut fra at du sitter. Da kjenner du kroppen hviler mot underlaget. Du ser. Du ser møbler, du ser vegger, golv og tak i det rommet der du sitter. Kanskje ser du et bord med en kaffekopp på, og du ser boken som du har lagt fra deg. Du hører kanskje lyder fra andre som er i huset, kanskje musikk, kanskje trafikk i det fjerne. Kanskje kan du kjenne en eller annen lukt, og kanskje har du en eller annen smak i munnen også, hvis du kjenner godt etter.

Men stopp! Dette blir helt feil. Hver av disse "observasjonene" er altfor komplekse. Dette er ikke rene observasjoner. Det er observasjoner med tilhørende tolkninger. Skal vi komme dypere inn i disse prosessene, må vi gripe saken an på en langt mer grunnleggende måte, og skille observasjonene fra tolkningene. La oss prøve en gang til.

Du kjenner sanseinntrykk fra huden i lår og bakende. Vi tolker dette som at kroppen hviler mot et underlag som er enten hardt eller mykt, og for i det hele tatt å kunne snakke sammen om dette, trenger vi denne tolkningen og de ordene den gir oss. Men prøv å legge merke til bare sanseinntrykkene. Du ser farger og former. Du hører lyder, høye eller lave, lyse eller mørke. Dette er de rene sanseinntrykkene. Det er dem vi må starte med, og for enkelhets skyld skal jeg i første rekke bruke synssansen som eksempel. Du kan selv overføre disse betraktningene til også å gjelde de andre sansene.

Du har kanskje opplevd å se et foto av et kjent motiv, men tatt fra en uvant vinkel eller fokusert inn på bare en liten detalj. I begynnelsen finner du ingen mening i det du ser. Det er bare former og farger som ikke sier deg noe som helst. Men så med ett faller bitene på plass, og du kjenner igjen motivet og forstår hva du ser. Disse primærsanseinntrykkene, før du gjenkjenner dem og identifiserer dem i forhold til tidligere erfaringer, er det som i buddhismen kalles form, eller *rupa*.

Du opplever altså visuelle former, visuell *rupa*. Men du har flere sanser enn bare synssansen. Gjennom hørselssansen opplever vi også tilsvarende primærsanseinntrykk, *rupa*, som først får mening etter at vi har klart å identifisere dem. Videre har vi smak og lukt. Kroppssansen kan videre deles inn i flere typer sanser, som berøring, temperatur, og andre. I buddhistisk tradisjon blir disse sammenfattet under betegnelsen berøring. Dette gir altså fem sanser: syn, hørsel, smak, lukt og berøring, som alle kontinuerlig opplever en strøm av primærinntrykk.

Men de fem sansene utgjør ikke hele vår verden. Du opplever minner, dagdrømmer, tanker, planlegging, eller mentale prosesser. Sinnet vårt leverer primærinntrykk på samme måte som sansene gjør det, og derfor regner buddhismen sinnet med som en sans. Dette må ikke oppfattes som noen mystisk "sjette sans". Det er en ren beskrivelse av den virkeligheten vi opplever. Det er ren empiri. Vi opplever at vi ser, men vi opplever også at vi tenker. Derfor plasserer buddhistisk psykologi sinnet på linje med synet i denne sammenheng.

Ifølge nevrovitenskapen går signalene fra sanseorganene først inn til steder i hjernebarken som kalles de tidlige sansekorteksene. Der speiles den "ytre formen" eller

sanseobjektet i mønstre i nervesystemene. Men dette er bare begynnelsen på persepsjonsprosessen. Det som gjenstår, er at hjernen, eller sinnet, bearbeider inntrykkene.

De fem gruppene av personlighetsfaktorer

I buddhismen snakker man ikke om at mennesket består av kropp og sjel. Man sier i stedet at det består av fem grupper av personlighetsfaktorer, eller *khandha* (som betyr "gruppe"). Den første av disse fem khandhaene er *rupa*, form, som vi nettopp har beskrevet. Det hender at *rupa* oversettes som "materie", men det er å sette saken fullstendig på hodet. Vi er vant til å tenke på materie som ting som virkelig eksisterer der ute. *Rupa* er ikke ting som virkelig eksisterer der ute. Det er inntrykk av ting. Kanskje eksisterer de virkelig der ute. Kanskje eksisterer de slik vi oppfatter dem. Kanskje eksisterer de som noe annet. Kanskje eksisterer de ikke i det hele tatt. Alt dette er irrelevant i denne sammenheng. Vi kan ikke vite hvordan tingene er i seg selv, som filosofen Kant var inne på. Men ifølge buddhistisk tenkning kan vi vite hvordan de er for oss, hvordan vi oppfatter og opplever dem. Dette er det eneste faste holdepunkt vi har.

Primærinntrykkene forårsaker følelser. Og dette fører oss til den andre av de fem khandhaene, nemlig følelse, *vedana*. Følelser kan være svært komplekse, men i buddhismen går man også her ned til de helt enkle grunnfølelsene "liker", "liker ikke" og "verken liker eller liker ikke". Følelsen av "liker" og "liker ikke" kan være tydelig eller subtil. Den nøytrale følelsen er svak og subtil, og vanligvis legger vi ikke merke til den. Noen vil hevde at den ikke er noe annet enn fravær av de to sterkere følelsene, men i buddhistisk terminologi regnes den likevel som en selvstendig følelse. I motsetning til mer komplekse emosjoner er disse tre følelsene helt elementære, og vi kan kalle dem primærfølelser. Det er ikke helt klart om den tradisjonelle rekkefølgen av khandhaene er tilfeldig eller ikke, men for meg ser det ut til å være høyst signifikant at vedana nevnes direkte etter rupa. Det sier noe om at positive og negative følelser spiller en rolle på et tidlig stadium i de mentale prosessene, og de sier dermed også noe om hvor viktig følelseslivet vårt er.

Nevrovitenskapsmannen Antonio Damasio gir flere eksempler på at pasienter som har fått ødelagt følelessentre i hjernen, og dermed har mistet evnen til å like eller ikke like, mistet evnen til empati og antipati, også har store problemer med å treffe rasjonelle beslutninger,

selv om de ellers kan være meget intelligente personer. Intellektet går seg vill i logiske valgmuligheter. Ved at vi hekter en følelsevalør til bestemte opplevelser, ved at vi opplever at vi liker det ene, men ikke det andre, fungerer også den rasjonelle tankeprosessen mye bedre, idet vi da umiddelbart vet å styre unna valgmuligheter som medfører negative opplevelser, og heller prøver å oppnå slike som gir positive effekter.[10]

Neste khandha er *sañña*, som kan oversettes som identifikasjoner. Hvis vi går tilbake til eksempelet over med et fotografi der du ikke umiddelbart kjente igjen motivet, men bare så det som forvirrende former og farger, er sañña det som skjer i det øyeblikket du gjenkjenner motivet og identifiserer det som for eksempel et nærbilde av en blomst. Identifikasjonene består altså av at rupa, formene eller primærsanseinntrykkene, blir sammenlignet med våre tidligere erfaringer, slik at vi gjenkjenner dem og vet hva vi opplever. Først nå blir opplevelsen bevisst. Noen ganger blir sañña oversatt som persepsjon, men persepsjonsprosessen bør snarere ses som et uttrykk for rupa og sañña til sammen. Vi oppfatter former og identifiserer dem. Vi hekter følelsesvalører til dem. På den måten bygges vårt bilde av verden.

De tre khandhaene vi til nå har drøftet, kan ses som passive, i den forstand at de beskriver prosesser der vi er mottaker. Aktiv medspiller i prosessene blir vi først i og med den fjerde av khandhaene, *sankhara*, som vi her kan oversette som reaksjoner, eller handlingsimpulser. De opplevelsene som de tre foregående khandhaene skaper, forårsaker komplekse reaksjonsmønstre i sinnet vårt. Dette skaper forskjellige sinnstilstander, som igjen inneholder ulike grupper av faktorer. I den senere abhidhammalitteraturen er det angitt hele 50 slike mentale faktorer, som står i et komplekst og skiftende samspill med hverandre og skifter fra sinnstilstand til sinnstilstand, fra øyeblikk til øyeblikk. Det vil bli litt for omstendelig å drøfte alle disse her, men vi kan nevne noen av dem. Noen av disse mentale faktorene er felles for alle sinnstilstander, som for eksempel inntrykk, intensjon og konsentrasjon. Med inntrykk menes her de impulsene vi får via rupa, vedana og sañña, som vi har beskrevet over. Intensjon peker ut et mål, så ikke sinnet stagnerer. Konsentrasjon sørger for at sinnet ikke bare sviver formålsløst omkring. Videre kan det inntreffe faktorer som tenkning, interesse og tiltakslyst, og det kan inntreffe forskjellige sunne eller usunne reaksjoner. Blant de sunne reaksjonene har vi for eksempel vennlighet, medfølelse, giverglede, sinnsro, overbevisning, oppmerksomhet, selvrespekt og respekt for andre. Blant de usunne kan vi nevne forvirring, rastløshet, hat, misunnelse, grådighet, selvgodhet og

sløvhet. Disse mentale faktorene, eller reaksjonene, er betinget av mange forskjellige faktorer, men det ligger også et element av fritt valg og ansvar her. Hvor stort dette elementet er, og om det kan relateres til diskusjonen om fri vilje i Vestens filosofi, skal være usagt. Men ifølge buddhistisk tenkning er det på dette nivå intensjonene blir til, og intensjoner fører til handlinger.

Handling heter *kamma*, eller på sanskrit *karma*. Dette ordet er det blitt knyttet mange assosiasjoner til, og det fortjener en litt grundigere omtale, så vi skal komme tilbake til det i et senere kapittel. Men her vil vi heller fullføre gjennomgangen av de fem khandhaene, så vi kan få et helhetlig bilde av buddhismens menneskesyn.

Den femte og siste khandhaen er *viññana*. Dette ordet oversettes vanligvis som "bevissthet", og i mangel av noe bedre skal vi også bruke dette ordet. *Viññana* er sammensatt av forstavelsen *vi*- som har den generelle betydning å skille, splitte, og *ñana* (av samme rot som gresk *gnosis*), som betyr viten eller kunnskap. Altså en slags analytisk kunnskap, eller vi kunne muligens også snakke om "skjelneevne". Men dette ordet dekker ikke bruksområdet godt nok, så vi får holde oss til "bevissthet". Men leseren kan jo kanskje ha "skjelneevne" i bakhodet når vi snakker om bevissthet. Buddhismens bruk av "bevissthet", altså egentlig viññana, er noe snevrere enn den vanlige vestlige bruken av ordet.

Bevisstheten er knyttet til sansene, og burde muligens ha stått noe lenger fram i rekken enn den sisteplassen den tradisjonelt har. Buddhismen regner altså ikke med bare én bevissthet, men med en synsbevissthet, en hørselsbevissthet, smaksbevissthet, luktebevissthet, berøringsbevissthet og sinnsbevissthet. Ved hjelp av bevisstheten(e) *vet* vi at vi ser, hører, smaker, lukter, kjenner og tenker. Gjennom synsorganet får vi synsinntrykk som går videre til synsbevisstheten, og så videre for de andre sansene. Vi skjelner mellom de forskjellige inntrykkene og tankene, samtidig som bevisstheten også samler dem til en enhetlig opplevelsesverden. Bevisstheten kan deretter igjen opptre som rupa, og betinge nye prosesser gjennom khandhaene.

Det kan kanskje være på tide å oppsummere de fem khandhaene, eller grupper av personlighetsfaktorer:

1. rupa – form
2. vedana – følelse
3. sañña – identifikasjoner

4. sankhara – reaksjoner
5. viññana – bevissthet

Hvis jeg har gitt inntrykk av at det er et lineært forhold mellom khandhaene, at form påvirker følelse, som påvirker identifikasjoner og deretter reaksjoner og bevissthet, er det på tide å rydde opp i denne misforståelsen. De bør heller betraktes som elementer som står i et dynamisk og gjensidig forhold til hverandre, der impulsene speiles og kastes fra det ene elementet til det andre i stadig skiftende mønstre. Mennesket er ikke et statisk fenomen.

Vi ser videre at disse fem khandhaene ikke bare omfatter hele mennesket, men også hele menneskets opplevelsesverden. Det vi er vant til å tenke på som fysisk og psykisk, er integrert med hverandre i de prosessene som foregår. Sinn og materie er en dynamisk helhet i stadig forandring. Og i og med at de omfatter hele vår opplevelsesverden, kan man i en viss forstand også si at de omfatter hele verden, det vil si verden slik vi opplever den. *For verden er nettopp her, sier jeg, i din egen favnlange kropp med alle dens tanker og forestillinger*, sa Buddha.[11] Verden angår oss direkte, for på sett og vis er verden oss og vi er verden. Det finnes ikke noe skille mellom oss selv og verden. Dette vil få sine helt naturlige implikasjoner for buddhismens etikk, som vi senere skal se.

Med dette har vi gitt en enkel grunnskisse av buddhismens menneskesyn. Jeg vil understreke *enkel grunnskisse*, for den buddhistiske litteraturen er rik på grundige og detaljerte analyser som går langt dypere til verks enn dette. Disse er samlet i den litteratursjangeren som kalles abhidhammalitteraturen. Som vi ser, er det en empirisk psykologi basert på introspektive observasjoner. Selve observasjonsmetodikken skal vi se litt nærmere på i kapitlet om innsiktstrening. Det tar utgangspunkt i mennesket, slik vi kan observere det her og nå, slik vi kan observere oss selv, og baserer sine analyser på dette her-og-nå-perspektivet. Det er ikke et mekanistisk og heller ikke et metafysisk, men et i ordets dypeste forstand humanistisk menneskesyn.

Sunne og usunne røtter

Med utgangspunkt i denne skissen som ovenstående beskrivelse av khandhaene er, kan vi gå et skritt videre i skildringen av buddhismens menneskesyn.

Er mennesket fra naturens side godt eller ondt?

Dette er et tema som har stått sentralt i mange religioner og filosofier. Buddhismens svar er nyansert, og for å forstå dette svaret, bør vi dykke litt dypere ned i buddhistisk psykologi.

Blant de mange mentale faktorene som var nevnt under sankhara-gruppen, er det seks som har en særlig tyngde, siden de setter sitt preg på og styrer mange av de andre faktorene, noe som igjen betyr at de er viktige for våre holdninger og vår atferd.

Disse seks faktorene, som blir kalt rotfaktorer eller røtter, har sammenheng med primærfølelsene, vedana. Som en liten sidebemerkning her kan nevnes at siden buddhismen har en sann overflod av dyptloddende analyser, er det mange som har fått inntrykk av at den er tørr, kald og intellektuell og ikke tar hensyn til menneskets følelsesliv. Men her ser vi hvordan buddhismen understreker følelseslivets betydning for vår mentale konstitusjon.

Primærfølelsene, vedana, er "liker", "liker ikke" og "nøytralt". Hvis vi forholder oss uklokt til det vi liker, vil vi gjerne ha mer og mer av det. Vi prøver å kare til oss mest mulig av slikt som vi tror kan skaffe oss gode opplevelser, det være seg penger, anseelse eller makt. Dermed utvikler det seg både grådighet og gjerrighet, og dette danner en av de seks usunne røttene. For enkelhets skyld kan vi kalle denne roten for *grådighet*. Selv om vi av praktiske grunner velger å betegne hver av rotfaktorene med bare ett ord, bør vi huske at dette ordet står for en generell tendens som like gjerne kan omtales med en rekke andre synonymer, så vi ikke binder oss for mye opp i dette ene ordet. Hver av disse røttene står for en tendens som vi alle har mer eller mindre av i sinnet. Men det er ikke en konstant størrelse. Den varierer. Noen ganger er den sterk, så sterk at den kan dominere oppførselen. Andre ganger er den svak og overskygges helt av andre rotfaktorer.

Hvis vi forholder oss uklokt til den motsatte primærfølelsen, "liker ikke", vil vi føle aggresjon og motvilje mot alt som oppleves som ubehagelig. Vi blir redde for å få vonde opplevelser, og frykten skaper motvilje og hat. Dette utgjør dermed den andre usunne roten i sinnet: *hat*.

Den tredje av primærfølelsene er "verken liker eller ikke liker", eller nøytralt. Den skaper intet engasjement i verken den ene eller den andre retningen, men likegyldighet, sløvhet, giddesløshet. Dermed bryr vi oss ikke om å prøve å forstå verken oss selv eller den verden vi lever i. Dette har sammenheng med den tredje av de usunne røttene, nemlig *uvitenhet* eller forvirring, misforståelser, vrangforestillinger. Uvitenheten ligger også til

grunn for de to foregående usunne røttene, siden de har sammenheng med at vi forholder oss uklokt, uforstandig eller tankeløst til naturlige primærfølelser i sinnet.

Hvis beskrivelsen av menneskesinnet hadde stoppet her, ville vi i sannhet ha tegnet et mørkt og dystert bilde av mennesket, og vi kunne ha satt oss ned i skyggenes dal sammen med slike som snakker om menneskets arvesynd og jamret over vår elendige tilstand.

Men buddhistisk psykologi er en humanistisk psykologi som skildrer hele mennesket. Den henger seg ikke ensidig opp verken i de positive eller de negative sidene, men gir et balansert og realistisk bilde.

De tre sunne røttene gir seg nesten selv, siden de er de usunne røttenes motsetninger. Det motsatte av grådighet er *giverglede*, gavmildhet, lysten til å dele med andre. Det motsatte av hat er *vennlighet*, nestekjærlighet, medmenneskelighet og medfølelse med andre. Og det motsatte av uvitenhet er *visdom*, innsikt, forståelse.

På samme måte som uvitenhet var en grunnleggende faktor også for de to andre usunne røttene, grådighet og hat, er også visdom eller innsikt grunnlaget for de to andre sunne røttene, giverglede og vennlighet.

Her kan det igjen være nyttig med en liten oppsummering:

Usunne røtter	**Sunne røtter**
grådighet	giverglede
hat	vennlighet
uvitenhet	visdom

Dette er tendenser som det er lett for hvem som helst å oppdage i sitt eget sinn. Vi har dem, alle sammen. Vi har øyeblikk der vi føler at vi bare *må* ha det eller det nye moteplagget, større båt, siste mobiltelefon med de nyeste teknologiske effektene, osv. Men vi har også øyeblikk der vi spontant kan dele med en venn eller gi til katastrofeinnsamlinger eller andre gode formål. Vi har øyeblikk der vi føler motvilje, hat og sinne, men vi har også øyeblikk der vi føler vennlighet, medfølelse og kjærlighet. Vi har stunder der vi kan si eller gjøre de dummeste ting, men vi har også glimt av innsikt og forståelse fra tid til annen. Som oftest opptrer to eller tre røtter sammen. Vi kan observere dem i vårt eget liv, men vi kan også legge merke til dem i media.

På en vanlig mediahverdag er de aller fleste oppslagene, anslagsvis kanskje over 90 %, knyttet til de tre usunne røttene. Ta for eksempel pyramidespill, eller Nigeria-svindelen på internett. Til tross for at det lukter svindel lang vei av slike opplegg, blir mange så forblindet av grådighet og utsiktene til kjapp gevinst, at de overser fornuftens advarende røst og sluker agnet – og blir selvfølgelig lurt. Det ser vi altså røttene grådighet og dumhet. Etterpå får de god anledning til å lufte hatet sitt i forurettet raseri over å ha blitt svindlet. Krig, fremmedfrykt, konflikter, voldsforbrytelser henger sammen med grådighet og hat, og til grunn for disse ligger ofte uvitenhet både om oss selv og om "de andre". Og om vi ser bort fra en og annen gladnyhet, er det gjerne slikt som skaper de store overskriftene i avisene.

For noen kan kanskje én enkelt av disse røttene være så dominerende at den preger karakteren og styrer hele livet. Men for de fleste av oss skifter bildet fra øyeblikk til øyeblikk, fra dag til dag.

Når tre av røttene kalles usunne og de andre tre kalles sunne, har ikke dette noen metafysisk begrunnelse. Grunnen er meget enkel: De usunne røttene skaper sorg og problemer og gjør livet vanskelig både for oss selv og andre. De sunne røttene skaper glede og gjør livet godt å leve. Igjen ser vi hvordan buddhismens psykologi er nøkternt empirisk og humanistisk begrunnet.

Men hvem har egentlig lyst til å oppleve sorger og problemer? Når vi vet at disse i de aller fleste tilfeller er forårsaket av de usunne røttene i sinnet, hvorfor i all verden gjør vi ikke noe med det? Hvorfor tar vi ikke oss selv i nakken og utvikler de sunne røttene i stedet?

Svaret er naturligvis at slikt er lett nok å si, men vanskelig å gjennomføre. Dette er også buddhismen fullt klar over. Derfor har den utviklet en lang rekke hjelpemidler eller treningsmetoder som kan hjelpe oss til å svekke de usunne røttene, eller kanskje til og med utrydde dem fullstendig, og styrke de sunne røttene. I en viss forstand kan man gjerne si at hele Buddhas lære faktisk bare handler om dette: å hjelpe oss til å svekke og utrydde de usunne røttene som forårsaker sorger, lidelser og problemer, og styrke og utvikle de sunne røttene i sinnet, slik at vi kan oppleve vennlighet, glede og lykke. Dette er faktisk buddhismens uttrykte mål.

Nibbana

Men er det ikke nirvana som er buddhismens endelige mål? Er det ikke det buddhister gjerne vil oppnå?

Ordet nirvana er sanskrit, og Buddha snakket ikke sanskrit. Han snakket sannsynligvis en dialekt som var beslektet med sanskrit, og som sto nærmere det språket som kalles pali. Pali og sanskrit er også i slekt med hverandre og har mye til felles, så det kan virke litt pirkete og akademisk å gi seg til å drøfte om Buddha snakket sanskrit, pali eller en dialekt som lignet mer eller mindre på disse. Det har imidlertid en viss betydning, men dette skal jeg heller komme nærmere inn på i et senere kapittel om buddhisme og språk. I denne sammenheng kan det være tilstrekkelig å nevne at nibbana er paliformen av det som på sanskrit kalles nirvana.

Ordet *nibbana* har en betydning, og derfor bør det oversettes til norsk. Lar vi nibbana eller nirvana bli stående uoversatt, blir innholdet og betydningen borte, og mange har lett for å legge helt andre betydninger i det. Det er imidlertid ikke helt enkelt å oversette.

Rent etymologisk er ordet sammensatt av elementene *nir* (ut, bort) + *vana* (blåsing), og kunne oversettes som "utblåsing" eller "slokking". Men ser vi på hvordan ordet blir brukt, er det tydelig at dette er en lite tilfredsstillende løsning. En ulempe ved denne løsningen er dessuten at den åpner for dyptgående vrangforestillinger, slik vi har sett var tilfellet da europeerne på 1800-tallet gradvis oppdaget buddhismen, filtrert gjennom mange misforståelser, og trodde at den var en nihilistisk dødslengsel, en lengsel etter å slokke "livstørsten". Et nærmere kjennskap til buddhismen viser at dette er en meget misvisende og feilaktig måte å framstille den på.

Skal vi finne betydningen av *nibbana*, må vi altså se nærmere på tekstenes egen kontekst, og ikke stirre oss blinde på Schopenhauer eller andre europeiske 1800-tallsfilosofer. Vi må også la senere buddhistiske tolkninger ligge, og se direkte på hvordan de eldste tekstene bruker og definerer ordet. Flere steder sies det at *nibbana* er den høyeste lykke. Men hva innebærer det egentlig? Ordet blir nærmere forklart i følgende samtale:

> En gang holdt Sariputta (Buddhas fremste elev) til i landsbyen Nalaka i Magadha. Da kom asketen Jambukhadaka bort til ham, hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham.
>
> "Jeg har hørt tale om nibbana," sa Jambukhadaka. "Men hva er egentlig nibbana?"

"Det er en fullstendig utradering av grådighet, hat og uvitenhet, min venn," svarte Sariputta.[12]

Her ser vi at nibbana knyttes direkte til læren om de sunne og usunne røttene i sinnet, som vi har forklart over. *Nibbana* er altså ingen metafysisk tilstand, ingen tilstand som først inntreffer etter døden, men en god tilstand som kan oppleves i levende live. Men dette har ikke ført oss så mye nærmere en egentlig oversettelse, så vi må lete videre i tekstene etter flere hint. Gitt at ordet i utgangspunktet handler om å slokke noe, har Buddha selv snakket om noe som brenner og som bør slokkes? Faktisk har han det. En av de første talene han holdt, var den berømte *Ildprekenen*, og denne gir en viktig nøkkel for forståelsen av *nibbana*.

Da Mesteren syntes han hadde vært lenge nok i Uruvela, ga han seg på vandring mot Gayatoppen sammen med tusen munker som alle hadde praktisert forskjellige former for askese før de sluttet seg til Buddha. Mens han var der på Gayatoppen, ved Gaya, sammen med de tusen munkene, henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

"Alt brenner, munker. Og hva er alt dette som brenner?

Øyet brenner, munker. De synlige formene brenner, synsbevisstheten brenner, synskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt, de brenner også, munker. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg."[13]

Her oppsummerer Buddha noen av hovedpunktene i den buddhistiske psykologien. Han nevner sammenhengen mellom sanser og bevissthet og følelser, og han peker på de tre usunne røttene, som her kalles lidenskaper (i denne forbindelse det samme som grådighet), hat og dumhet (eller uvitenhet). Og han peker på hvordan disse røttene skaper sorg og smerte.

Videre sier han det samme om de øvrige sansene, og avslutter slik:

"Når den edles elev har lært mye og sett hvordan dette forholder seg, binder han seg ikke lenger til synssansen eller til det han ser, munker, og heller ikke til synsbevisstheten, synskontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt. Han binder seg heller ikke lenger til hørsel og lyder

> ... nese og dufter ... tunge og smak ... kropp og berøring ... sinn og tankeobjekter, munker, og heller ikke til tankebevisstheten, tankekontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt.
>
> Når han ikke binder seg til noe av dette lenger, kjølner lidenskapene, og når lidenskapene kjølner, blir han fri. Med friheten følger erkjennelse av frihet, og han vet at det ikke oppstår noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår."
>
> (*Vinaya, Mahavagga*.1,34)

I denne teksten sammenligner altså Buddha lidelsen med ild – ikke en fysisk ild, men en mental, indre ild som brenner og fortærer oss fra innsiden som en feber. Når feberbrannen kjølner, gir det svalende lindring, og denne feber- og lindringsmetaforen stemmer også godt overens med synet på de fire edle sannheter som en legemetafor, noe vi skal se nærmere på senere. Den første av de fire sentrale kjensgjerninger (også kalt edle sannheter) stiller diagnosen: mennesket opplever at ikke alt er slik man ønsker. Den andre kjensgjerningen beskriver årsaken til dette ubehaget. Den tredje sier at helbredelse er mulig, og den fjerde foreskriver medisinen. Parallellen mellom denne legemetaforen i de fire sentrale kjensgjerningene og feber–lindringsmetaforen er påtagelig. Derfor har jeg nettopp valgt dette ordet, "lindring", som oversettelse av *nibbana*.

Hva så med *parinibbana* (sanskrit *parinirvana*)? Det er blitt en nærmest vedtatt sannhet i sekundærlitteraturen at *parinibbana* visstnok skal være en helt spesiell tilstand som Buddha går inn i etter sin død, at altså *nibbana* muligens kan oppleves i levende live, men at *parinibbana* ligger hinsides livet. Det er riktig at *parinibbana* også brukes om Buddha etter at han er død. Men dette alene gir ikke noe riktig bilde av hvordan ordet blir brukt i palitekstene. For bedre å forstå dette, bør vi være klar over at disse to ordene også opptrer som verb, og partisippformene *nibbuta* og *parinibbuta*, som betyr "har nibbanet" og "har parinibbanet", det vil si "har oppnådd *nibbana*" henholdsvis "har oppnådd *parinibbana*", er forholdsvis vanlige. Tekstene viser mange eksempler på at folk omtaler seg selv som *nibbuta* og/eller *parinibbuta* mens de fortsatt i høyeste grad er i live. Et eksempel har vi i et vers som Buddha uttaler om seg selv lenge før dødsleiet: "*Dukkhassantakaro sattha cakkhuma parinibbuto* – den dyptskuende læreren gjorde slutt på det som gjør vondt, og har funnet fullkommen lindring."[14]

Tilsvarende finner vi mange steder i samlinger som *Theragatha* og *Therigatha* at munker og nonner som har nådd fram til buddhismens høyeste mål, omtaler seg selv som *nibbuta* eller *parinibbuta*. Dette er altså ord som brukes av og om levende mennesker, og ingen av dem har noen spesiell referanse til døden. Av disse årsakene mener jeg at "lindring" er en adekvat gjengivelse av innholdet.

Hva er så forskjellen på *nibbana* og *parinibbana*? Det er vanskelig å finne noen egentlig vesensforskjell. Ordene brukes om hverandre i parallelle situasjoner, og det virker som om *parinibbana* bare er en litt sterkere, litt mer emosjonell måte å uttrykke *nibbana* på. Dette har jeg forsøkt å nyansere ved å gjengi *nibbana* som "lindring" og *parinibbana* som "full(kommen) lindring". Men ettersom *nibbana* også må kunne betraktes som fullkommen lindring av det som gjør vondt, blir denne nyanseforskjellen uvesentlig.

Buddhismens mål er altså *nibbana*, lindring, som beskrives som en uendelig lykkelig tilstand som inntreffer når de tre usunne røttene blir fullstendig utslettet. Men dette er ikke noen form for utsletting av livet, ingen utsletting av "livstørsten" (et ord som er fabrikert i europeisk filosofi og ikke har noe opphav i de gamle buddhistiske tekstene), ingen utslettelse av individet. Tenk selv. De tre usunne røttene skal utslettes. Men de tre sunne røttene blir tilbake. Og hvis de tre usunne røttene blir utslettet, betyr det bare at de tre sunne røttene får råde grunnen alene, at vi blir fylt av visdom, innsikt, vennlighet, medfølelse og giverglede.

Skal vi være realistiske, bør vi nok se i øynene at dette er et vanskelig mål å oppnå. Det er kanskje ikke engang alle som vil være enige i at det bør være noe mål å utradere alle former for grådighet og aggresjon. I en ideell verden kan det nok være et vakkert mål, men hvis vi skal overleve i den reelle verden, finnes kanskje det situasjoner der vi bør være i stand til å fordrive fiender og ugjerningsmenn, erverve oss visse materielle goder, og i det hele tatt ta de grep som skal til for at vi selv og våre kjære skal overleve uten å ligge andre til byrde.

Dette er en interessant problemstilling som buddhismen kanskje ikke har viet tilstrekkelig med oppmerksomhet, men jeg velger å la spørsmålet stå åpent. Uansett hva man mener om dette, vil imidlertid de fleste være enige i at nivået av grådighet, hat og uvitenhet er altfor høyt i verden i dag, og at det kan være et godt og positivt mål i det minste å redusere dette nivået betraktelig og heller arbeide for å utvikle visdom, kjærlighet og evnen til å dele godene med hverandre. Om vi kan klare dette, om enn aldri så lite, kan det gi oss selv et bedre liv og bidra til å skape en bedre og mer human verden. Derfor kan buddhismen være til hjelp for mange.

Kamma

Buddhister har derfor en tro på at det nytter å gjøre noe med problemene. Denne holdningen henger sammen med et annet viktig moment i Buddhas lære, nemlig *kamma*, eller *karma*, som det heter på sanskrit. Men siden karma er et begrep som brukes også i hinduisme og jainisme, for ikke å snakke om alle slags avskygninger av new age-ideologier, foretrekker jeg heller å snakke om kamma. Dette ordet, som er pali og ikke sanskrit, brukes bare av buddhister, så det er lettere å gi det en noenlunde entydig definisjon.

Kamma betyr "handling". I buddhistisk lære henger det uløselig sammen med *vipaka*, som betyr "resultat". Prinsippet er uhyre enkelt. Handlinger får resultater, eller kanskje vi heller skal si at handlinger har konsekvenser. Tanken er ikke unikt buddhistisk. Vi har et ordtak om at som man reder, ligger man. I kristendommen snakker man om at som man sår, skal man høste. I fysikken snakker man også om årsak og virkning. Men at buddhismen ikke snakker om fysikk, men om psykologi, forstår vi av når vi ser hva Buddha sier om saken:

> Det er intensjonen som er handlingen, sier jeg. Intensjonen kommer først, og deretter kommer den handlingen som vi utfører med kropp, tale eller tanke.[15]

Det er altså nær sammenheng mellom intensjon og handling. Holdningen er avgjørende.

Hva ligger det så i dette begrepet? Ifølge buddhistisk tenkning er ikke verden så enkel at det til én handling hører ett resultat, og at det bak ett resultat ligger kun én handling. Det ville ha vært en tvers igjennom mekanisk verden, og vi vet at slik er det ikke. Ethvert fenomen er resultatet av, og påvirket av, en lang rekke forskjellige årsaker og betingelser. Det faktum at jeg sitter her og skriver, er et resultat av at jeg er født og fortsatt lever. Det er også et resultat av at jeg har et skriveverktøy, i dette tilfellet en PC, som igjen er et resultat av arbeidsinnsats og oppfinnelser fra en lang rekke mennesker. Jeg ble født fordi mine foreldre var blitt født og hadde vokst opp og møtt hverandre. At jeg har overlevd fra fødselen og fram til i dag, er betinget av at jeg daglig har hatt tilgang på mat og drikke. Kjøremønsteret til hundretusener av bilister som *ikke* har kjørt på meg og drept meg i trafikken, spiller også en rolle. Min studiebakgrunn og erfaringsbakgrunn som har ført til at jeg har valgt å skrive bok

om nettopp dette emnet, har også betydning. Slik kunne vi fortsette, og vil ville aldri kunne fullføre en uttømmende liste over årsaker og betingelser til selv den minste lille hendelse. Man kan innvende at vi kunne vel stryke alle de punktene på listen som ikke var intensjonelle, som vær og vind, siden Buddha sier at den type handlinger han omtaler som *kamma*, er intensjonelle. Likevel ville listen bli tilnærmet uendelig lang.

Dette eksemplet viser noe viktig. Nåtiden er en følge av et meget komplekst nettverk av årsaker og virkninger i fortiden. Fordi nettverket av bakenforliggende årsaker er så komplekst, er *kamma* nærmest ubrukelig som forklaringsmodell for hvorfor tingene er som de er. Vi kan ikke bruke *kamma* til å forklare nåtiden ut fra fortiden. Grunnen til at jeg poengterer dette så kraftig, er at karma-begrepet noen ganger blir brukt som sovepute, som unnskyldning for ikke å gjøre noe. "Når han er fattig og syk, er det hans egen skyld. Det er hans egen dårlige karma," sier noen. Til og med buddhister gjør seg skyldige i denne misforståelsen, og det finnes eksempler på at de bruker den som ansvarsfraskrivelse og unnskyldning for ikke å hjelpe andre. En slik karma-lære, der alt ansvaret legges på den som lider, ser bort fra medvirkende årsaksforhold som for eksempel har med samfunnsforhold, politikk og natur å gjøre. Den er mekanistisk, kald, umenneskelig og ubuddhistisk.

Bak selv den minste lille hendelse ligger det et enormt og uoversiktlig nettverk av foregående hendelser og betingelser. Buddha advarte mot å spekulere over karmiske årsaker og virkninger:

> Det finnes fire temaer som man ikke bør spekulere over, fordi slike spekulasjoner lett kan føre til galskap og sinnsforvirring. Hvilke fire?
>
> Det er spekulasjoner omkring de våknes egenskaper, spekulasjoner om meditasjonens omfang for en som mediterer, spekulasjoner om årsaker og virkninger og spekulasjoner om verden. Disse fire temaene bør man la være å spekulere over, for slike spekulasjoner fører lett til galskap og sinnsforvirring.[16]

Men hva er da poenget med *kamma*?

Kamma er et verktøy for optimisme, den handler om en tro på at det tross alt likevel nytter å gjøre en positiv innsats. Selv om enhver hendelse påvirkes av et uoversiktlig stort antall betingelser, vil ethvert lite dytt kunne bidra til å styre hendelsene i den retningen vi ønsker. Hvis vi handler ut fra gode intensjoner, og med handling menes her både tanker, ord

og fysiske handlinger, vil vi kunne påvirke nettet av årsaker og betingelser, slik at sannsynligheten for et godt resultat blir større. Hvis vi gir noen et smil og et vennlig ord, er vi ikke garantert å få et smil tilbake. Det ligger ingen automatikk i dette. Den vi smiler til, kan ha sine egne sorger og problemer som gjør at han eller hun ikke gir noen respons. Men mest sannsynlig er det likevel at vi får et smil tilbake.

Her kommer igjen de sunne røttene inn. Hvis vi har en holdning av vennlighet og gavmildhet, vil dette skape gode intensjoner i sinnet, og disse intensjonene vil igjen slå ut i vennlige ord og handlinger, alt etter hvilke situasjoner vi befinner oss i. På den måten bidrar vi til å skape et godt miljø for oss selv og dem vi omgås. Og skaper vi et godt miljø for andre, vil dette igjen slå tilbake på oss selv og bidra til at vi selv får det bedre. Dette gjelder i alle slags situasjoner: hjemme, blant venner, i trafikken, på arbeidsplassen, i tilfeldig møte med fremmede. Hvis vi styrker de sunne røttene i vårt eget sinn slik at vi møter omverdenen med en positiv holdning og kan gi et vennlig blikk, et rosende ord og en hjelpende hånd, skaper vi god *kamma*. Og skaper vi god *kamma*, vil dette gi gode resultater for oss selv. Når vi ser dette, vet vi at det nytter å gjøre noe.

Vi merker også at hvis de usunne røttene dominerer i sinnet vårt, slik at vi tenker uvennlige og grådige tanker, slår dette ut i holdninger preget av avvisning, irritasjon, motvilje, surhet og tverrhet, baktalelse, renkespill og intriger. Vi skaper dårlig stemning og dårlig miljø omkring oss hvor vi enn måtte ferdes. I det øyeblikket vi erkjenner disse enkle sammenhengene, har vi imidlertid mulighet til å skifte kurs, slippe taket i de negative holdningene og prøve å utvikle positive holdninger i stedet.

Brukt på denne måten, som et framtidsrettet og humanistisk verktøy for å skape gode holdninger, og ikke som en kvasimetafysisk og defaitistisk forklaring av fortiden, blir *kamma*-læren et dynamisk hjelpemiddel til å skape et bedre liv for oss selv og andre. Vi lærer å ta ansvar for oss selv og våre medmennesker.

Tilværelsens tre kjennetegn

Tre andre aspekter av buddhismens virkelighetsbeskrivelse er også viktige for å forstå hva den egentlig prøver å si. Dette er de tre aspektene som kalles tilværelsens tre kjennetegn: *anicca*, *anatta* og *dukkha*.

Hva betyr så disse ordene?

Anicca er uproblematisk å oversette. Det betyr "uvarighet". Alle sammensatte fenomener er uvarige, det finnes intet som er evig, intet som ikke er i stadig forandring. Dette kan muligens overraske noen. Handler ikke religion om evige sannheter, evig liv og slikt? Buddhismen har gitt religionsforskere mange slike små sjokk, så det har vært seriøst diskutert om den egentlig bør kalles religion eller ikke. Denne diskusjonen skal vi ikke ta opp nå, men komme tilbake til den i et senere kapittel.

Alt er i stadig forandring. Noen forandringer skjer på brøkdelen av sekund. Andre skjer nesten umerkelig over lang tid. Vi lever ikke i en statisk, men en dynamisk verden.

Vissheten om at ingenting er fast, ingenting er varig, kan være smertefull. Vi vet at vi skal dø. Vi vet at vi skal miste våre kjære. Men den samme vissheten om at ingenting er varig, kan også være en trøst, for ingen smerte varer heller evig.

Vissheten om at skjønnhet og kjærlighet skal forgå, kan også gjøre så vi forstår å verdsette dem desto høyere den flyktige og korte stunden vi er så heldige å ha dem.

Dukkha er litt vanskeligere å oversette. Det betyr alt vi ikke liker, alt som oppleves som ubehag, utilfredsstillende, vondt. Tradisjonelt blir det ofte oversatt som "lidelse", men i mange situasjoner er dette et for sterkt ord på norsk. Milde former for dukkha, som for eksempel det å sitte og kjede seg, kan vi ikke kalle lidelse. Dette ordet bør reserveres for de virkelig sterke formene. I noen sammenhenger bruker jeg å oversette det som "det som gjør vondt". Men hvis vi bare husker at ordet omfatter hele skalaen av negative følelser, fra den vageste misnøye til den heftigste lidelse, skulle vi ha en grei forståelse av det.

Når buddhismen regner dukkha som et av tilværelsens kjennetegn og sier at alle sammensatte fenomener kjennetegnes av dukkha, er det noen som har tolket dette som at buddhismen sier at alt er lidelse. En slik vulgærtolkning faller imidlertid på sin egen urimelighet og opprettholdes trolig bare av nærsynte akademikere. Lidelse er en ekstremform av dukkha, den kraftigste og sterkeste formen for dukkha. Å hevde at alt er lidelse ville være omtrent like ekstremt som å hevde at alt er så uvarig at det nye huset du flyttet inn i i går, kommer til å rase sammen i morgen. Ingen forventer at huset skal stå til evig tid, men forfallet skjer dog ikke vanligvis *så* fort. Noen fenomener forandrer seg fra øyeblikk til øyeblikk, som for eksempel sinnet. Andre trenger noen årtusener før forskjeller kan merkes. Dei gamle fjell i syningom er alltid eins å sjå, sa Ivar Aasen. Likevel forandrer de seg, de også, og blir slitt ned til sand, men over lang tid. Det finnes grader av anicca. Det samme er

tilfellet med dukkha. Å hevde at dukkha er til stede i alle sammensatte fenomener er ikke å si at alt er lidelse, men at alle ting i det lange løp er utilfredsstillende. Ingenting kan gi evig lykke. På denne måten er det derfor en subtil sammenheng mellom anicca og dukkha.

Anatta er imidlertid det av disse ordene som er vanskeligst å oversette, for her ligger betydningene i lag på lag, og det blir vanskelig å velge hvilket av disse lagene vi skal fokusere på.

Buddhismen oppsto ikke i et vakuum. India på Buddhas tid yrte av forskjellige religiøse, filosofiske og eksistensielle idéer. Hinduismen slik vi kjenner den i dag, var ennå ikke blitt til. Den er et senere produkt av hvordan alle disse forskjellige idéene påvirket hverandre. Men mange av dens grunnelementer var allerede på plass. Brahmaner, som var ganske toneangivende i samfunnet, utviklet filosofiske tanker som ble nedfelt i de bøkene som kalles Upanishadene.

En av brahmanenes forestillinger var at det finnes en evig og uforanderlig sjel i form av en slags guddomsgnist inne i mennesket. Denne sjelen kalte de *atman*, som betyr "selv", og de forestilte seg den nærmest som et bitte lite menneske innenfor sinnet, en "homunculus", eller homunkel, som var den som egentlig opplevde og den som egentlig handlet. Denne homunkelen var neste å betrakte som en evig og guddommelig maskinfører som styrte sinnet og kroppen som en maskin. I denne sammenheng fungerer *atman* som et substantiv med metafysisk innhold.

Ut fra hva vi har sett av buddhistisk psykologi i de foregående kapitlene, der mennesket skildres som en dynamisk prosess, er det ikke vanskelig å forstå at Buddha avviste tanken på en slik evig og uforanderlig sjel. Han var ofte involvert i debatter med brahmaner og andre filosofer, og polemiserte mot de spekulasjonene de la fram.

Anatta, som på sanskrit blir *anatman*, betyr ganske enkelt "ikke-atman", og kan sees som en avvisning av brahmanenes atman-teorier. Men hvis ikke det lå noe mer i uttrykket, ville det jo være en smule malplassert å opphøye et slikt debattinnlegg, en slik polemisering mot en konkurrerende filosofisk teori, til rang av et grunnleggende kjennetegn ved tilværelsen.

De gamle inderne elsket ordspill og dobbeltbetydninger, og det ser ut til at Buddha ikke var noe unntak. *Anatta* betyr altså ikke-*atta*. Men hvis vi leser palitekstene og ser litt på språkbruk og grammatikk, ser vi snart at *atta*, "selv", egentlig er et pronomen, ikke et substantiv. Det kan bøyes og brukes i samtlige av språkets åtte kasus, slik tilfellet er med alle

pronomener. Og når vi ser denne hverdagsbruken av ordet, og legger brahmanenes noe spesielle filosofiske bruk av det til side, oppdager vi noe interessant. En av de vanligste kasusformene ordet opptrer i, er genitiv, eller eieform, i betydningen "min egen, mitt eget, våre egne". Da kan ordet selv ha genitivendelse, eller hvis det opptrer som en del av et sammensatt ord, stå i rotformen *atta*. Denne rotformen er så vanlig at den ofte kan leses som genitiv. Ut fra en slik språkbruk vil *anatta* kunne forstås som "ikke mitt eget, ikke min egen, ikke mine egne, noe jeg ikke eier, noe jeg ikke har full kontroll over".

Ser vi *anatta* i lys av dette, blir plutselig noen av Buddhas sentrale samtaler der han refererer til *anatta*, langt mer forståelige. Fra å være diffuse og metafysiske spekulasjoner der han avviser et brahmanistisk *atman*, blir de løftet opp til å bli konkret og realistisk psykologi, i fullt samsvar med hva vi ellers finner i læren hans.

La oss se litt nærmere på en slik samtale. Her har jeg oversatt *anatta* som det å ikke ha full kontroll:

> En gang holdt Mesteren til i Hjorteparken ved Baranasi. Der henvendte han seg til de fem første munkene og sa:
>
> "Kroppen er noe vi ikke har ikke full kontroll over, munker. Hvis vi hadde hatt full kontroll over kroppen, da ville den ikke ha blitt syk, og da kunne vi bare ha ønsket at kroppen skulle være slik eller slik, så ville den ha blitt det. Men ettersom vi ikke har full kontroll over kroppen, blir den rammet av sykdom, og den blir ikke slik vi ønsker.
>
> Vi har heller ikke full kontroll over følelser, identifikasjoner, reaksjoner eller bevissthet, munker. Hvis vi hadde hatt full kontroll over disse, ville de ikke ha blitt rammet av sykdom, og de ville ha vært akkurat slik vi ønsker dem. Men ettersom vi ikke har full kontroll over følelser, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet, blir de rammet av sykdom, og de blir ikke slik vi ønsker.
>
> Hva mener dere, munker, er kroppen varig eller uvarig?"
>
> "Uvarig, Mester."
>
> "Det som er uvarig, gir det sorg eller glede?"
>
> "Sorg, Mester."
>
> "Men det som gir sorg og som er uvarig og forgjengelig av natur, er det fornuftig å si at 'dette er mitt', 'dette er meg', 'dette er mitt jeg'?"

"Nei, Mester?"

"Hva mener dere, munker, er følelser, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet varige eller uvarige?"

"Uvarige, Mester."

"Det som er uvarig, gir det sorg eller glede?"

"Sorg, Mester."

"Men det som gir sorg og som er uvarig og forgjengelig av natur, er det fornuftig å si at 'dette er mitt, dette er meg, dette er mitt jeg'?"

"Nei, Mester?"

"Derfor bør vi si om alle former, følelser, identifiksjoner, reaksjoner og bevissthet – de være seg nære eller fjerne, gode eller dårlige, fine eller grove, indre eller ytre, så vel i nåtid, fortid og framtid – 'dette er ikke mitt, dette er ikke meg, dette er ikke mitt jeg'. Da har vi visdom og ser disse tingene som de er.

Når den edles elev ser disse tingene som de er, slipper han taket i alle former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet. Når han slipper taket i dem, blir lengselen borte, og når lengselen blir borte, blir han fri. Han vet at han er fri og han vet at nå oppstår det ikke noe nytt, treningen er fullført, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår."[17]

Denne teksten gir en utmerket oppsummering av flere av de hovedpunktene vi tidligere har berørt. Vi ser at Buddha her snakker om de fem khandhaene, altså mennesket og verden i sin helhet, og han beskriver dem som noe vi ikke har full kontroll over (*anatta*), uvarige (*anicca*) og som noe som forårsaker sorg (*dukkha*). Det han anbefaler, er å gjennomskue disse tingene og se og erkjenne verden for hva den er, lære å akseptere at slik er verden og ikke klamre seg til noe, men heller slippe taket i falske forhåpninger og lengsler. En slik nøktern realisme, der vi aksepterer at vi er en del av verdens og livets dynamiske strømninger, og ikke krampaktig prøver å holde oss fast i noe, er frigjørende og skaper dyp glede.

Men ved å velge nettopp ordet *anatta* som betegnelse for det at vi ikke kan styre verden slik vi kanskje gjerne ville ha gjort det, gir han også læren en polemisk brodd mot brahmanenes *atman*-teorier, og slår to fluer i ett smekk. Tekstene viser at Buddha var en mesterlig debattant og at han ofte gjorde bruk av en underfundig og nærmest sokratisk ironi.

Dermed har vi to betydningslag av *anatta*. Senere buddhister foretok videre analyser av begrepet, og la flere lag med filosofiske betydningsnyanser inn i det. Som en utvidelse av *anatta*-begrepet kan man se de tankene om tomhet, *shunyata*, som særlig senere mahayanabuddhistiske filosofer utarbeidet i stor detalj. Disse er både interessante og viktige, men hvis vi skulle gå inn på denne diskusjonen og se nærmere på tomhetsbegrepet i hele sin bredde og dybde, ville det kreve minst én ny bok i tillegg til denne. Jeg vil heller bare vise til oversettelsen og drøftingen av Vasubandhus *Madhyantavibhaga* i Lie og Myreng: *Tanke og virkelighet*, der dette temaet blir grundigere behandlet. I denne gjennomgangen av Buddhas lære er det dens humanistiske aspekter, slik de kommer til uttrykk i de eldste tekstene, som skal stå i fokus.

Fire sentrale kjensgjerninger

Men hvor er det blitt av de fire edle sannhetene? Disse regnes jo som en viktig del av buddhismens lære, og mange framstillinger av læren begynner med en gjennomgang av dem. Jeg tror imidlertid det er lettere å forstå hva de fire “edle sannhetene” handler om, hvis vi har noen bakgrunnskunnskaper om buddhismens menneskesyn og andre aspekter av læren, som vi har sett på over.

“Edel sannhet” er en vanlig oversettelse av *ariyasacca*, og vi kunne for så vidt godt ha brukt den. Fordelen er at mange kjenner igjen terminologien. Men den har en uheldig bismak. “Sannhet” har en bismak av dogmatikk, av ontologiske eller metafysiske påstander, og dette kan lett gi et feilaktig bilde. Jeg vil nok en gang benytte anledningen til å understreke at buddhismens lære er empirisk fundert. Den er basert på etterprøvbare observasjoner, og ikke på ontologiske eller metafysiske spekulasjoner. Derfor bør vi bestrebe oss på å legge oss på en språkbruk som betoner nettopp denne synsvinkelen.

Sacca kan bety sannhet, det er greit nok. Men det kan like gjerne bety “noe som finnes”, “faktum” eller “kjensgjerning”. *Ariya* kan oversettes som “edel”, ja vel. Men det kan også oppfattes som “viktig” eller “sentralt”. Derfor kunne vi like gjerne ha snakket om “fire viktige fakta” som “fire edle sannheter”. Eller altså “fire sentrale kjensgjerninger”, som vi skal bruke her.

Buddha må ha spurt seg selv: Hva er menneskets hovedproblem? Hva er den største hindringen for at vi kan leve et godt og lykkelig liv?

En slik problemstilling kan lett føre inn i et villniss av luftige eller dypsindige spekulasjoner, og det viser kanskje litt av Buddhas genialitet at han klarte å skjære gjennom alle spekulasjonene og identifisere hovedproblemet.

Det som ødelegger for oss og gjør at vi ikke har det godt, er rett og slett at vi har det vondt, hevder Buddha! Vårt hovedproblem er at vi har problemer! Det høres så enkelt ut at det virker rent banalt. Men nettopp ved å gripe fatt i det tilsynelatende enkle, banale og grunnleggende, fant han fram til en ny, original og uhyre fruktbar metodikk for å hjelpe mennesker til å få det bedre.

Det som gjør vondt

Hovedproblemet er *dukkha*, og som vi har sett tidligere, står ordet for hele spekteret av ubehag og utilfredsstillelse, fra den svakeste misnøye opp til de sterkeste lidelser. Derfor er det feil å oversette det entydig som "lidelse". Her vil jeg oversette det med et mer generaliserende "det som gjør vondt", og med dette skal naturligvis både fysisk og psykisk ubehag forstås.

Her er standardformuleringen av den første av de sentrale kjensgjerningene:

> Fødsel gjør vondt, alderdom gjør vondt, sykdom gjør vondt, døden gjør vondt, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot gjør vondt. Det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker. Det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker. Det gjør vondt når du ikke oppnår det du ønsker deg. Kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt.[18]

Dette er en klar og realistisk beskrivelse. Det er mye i livet som kan gjøre vondt, og Buddha peker på noen av disse situasjonene. Vi kunne godt ha gjort listen lengre, for i vårt moderne samfunn er det mange som kjenner dukkha i forskjellige former, fra stress på jobben, samlivsproblemer og mange andre situasjoner. Vi kan merke oss at Buddha foregriper neste kjensgjerning ved å relatere følelsen av ubehag til våre egne holdninger, idet han snakker om

at ubehaget står i relasjon til hva vi liker og hva vi ikke liker, samt hva vi ønsker oss og ikke ønsker oss

Men hva i all verden er involveringsgruppene?

Involveringsgruppene er på pali *upadanakkhandha*, og vi ser at *khandha* er en del av ordet. Vi husker at de fem khandhaene, eller gruppene av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet utgjorde buddhismens beskrivelse av mennesket. Mange glemmer å ta hensyn til ordet *upadana*, og tror at ovenstående sitat hevder at alle aspekter av det å være menneske, gjør vondt, kort sagt at alt er lidelse. Men det blir feil. Upadanakkhandha er ikke synonymt med khandha. *Upadana* betyr involvering eller klamring, og involveringsgruppene er derfor et uttrykk for at vi forholder oss uklokt til disse fem gruppene – altså til oss selv – eller et uttrykk for en altfor sterk selvopptatthet, der vi klamrer oss til alt hva vi er og involverer oss altfor mye i oss selv. Vi bygger et selvbilde vi nødig vil gi slipp på. Vi vil så gjerne være unge, vakre og slanke, og når kroppen vår ikke oppfyller dette ønsket, føler vi misnøye. Vi vil gjerne være intelligente, rike og vellykkede. De fleste har opplevd at dette ikke alltid slår til. Allerede i den ovenstående definisjonen av dukkha finner vi derfor antydninger om årsakene til den, og det ligger også implisitt i beskrivelsen en antydning om en løsning. Men la oss se hva Buddha videre sier om årsaken til det som gjør vondt.

Årsaken til det som gjør vondt

> Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om årsaken til det som gjør vondt, munker?
>
> Det er dette begjæret som får tingene til å oppstå på ny og på ny, som henger sammen med nytelseslyst og som søker nytelser her og der; som f.eks. trangen til sansenytelser, framtidshåp og ødeleggelsestrang.[19]

Ordet “begjær” viser her til den usunne klamringen vi omtalte i forbindelse med involveringsgruppene. Og denne klamringen henger sammen med de andre usunne røttene. Nytelseslyst og grådighet, ren og skjær uforstand, er det altså som ligger bak det ubehaget vi opplever.

Det kan være på sin plass her å understreke at Buddha her gir en psykologisk forklaringsmodell som ikke nødvendigvis utelukker påvirkninger utenfra. Meningen er neppe å påstå at lidelser forårsaket av jordskjelv, tsunamier, krig og hungersnød bare skyldes oss selv. Da ville vi være tilbake i den defaitistiske tankemodellen som springer ut av en feilaktig forståelse av *kamma*-begrepet, og denne har vi allerede gjendrevet tidligere. Likevel ligger det kanskje en dyp sannhet i det gamle ordtaket at spørsmålet ikke er hvordan vi *har* det, men hvordan vi *tar* det.

Det han her peker på, er at de usunne røttene i sinnet skaper problemer for oss. Riktignok trekker han her bare fram en av disse, nemlig grådighet, men hat og uvitenhet er underforstått, noe som går fram av mange andre tekststeder.

Mange har pekt på at de fire sentrale kjensgjerningene er ordnet og lagt fram slik en lege kanskje ville ha gjort det. Først gis diagnosen: Vi er plaget av ubehag og problemer, *dukkha*. Legen undersøker saken, og påviser årsaken: grådighet (og de andre usunne røttene i sinnet). Neste trinn blir å gi en uttalelse om mulighetene for helbredelse, og til slutt foreskrive den nødvendige medisin.

Frigjøring fra det som gjør vondt

Ifølge tradisjonelle tekster fortsetter Buddha slik:

> Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om slutten på det som gjør vondt, munker?
>
> Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri.[20]

Den gode nyheten er at det går an å finne fram til frihet og lindring. Den dårlige nyheten er at for å klare det, må vi altså lære å slippe taket i grådigheten. Det er lett nok å si, men de fleste som har prøvd på det, har oppdaget at det slett ikke er så enkelt.

Buddha er likevel optimistisk. Han sier at på alle stadier av de mentale prosessene der grådigheten blander seg inn, er det også mulig å slippe taket i den. Vanskelig, ja vel. Men

likevel fullt mulig, ifølge buddhismen. Noen ganger gir han tilhørerne svært detaljerte forklaringer:

> Men dette begjæret, munker, hvor kan det avvises og hvor kan det bringes til opphør? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.
>
> Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.
>
> Synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.
>
> Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.
>
> Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteinntrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.
>
> De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.
>
> Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.
>
> Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.
>
> Begjær etter disse seks er tiltalende osv.
>
> Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.
>
> Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfornemmelser, dvele ved berøringer og dvele ved idéer er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.[21]

Vi kan altså si nei takk til grådigheten når som helst og bli fri på et øyeblikk. Vi har mulighet til frigjøring i alle livets situasjoner og på alle stadier av de mentale prosessene i sinnet vårt, ifølge Buddha, og dette må jo sies å være en oppmuntrende påstand, tross alt.

Ellers legger vi merke til at ovenstående forklaring inneholder mange elementer vi allerede er blitt kjent med. Vi ser at sanser og sanseprosess er nevnt, og det samme er khandhaene. Det vil si, vi ser hvordan form (rupa) og bevissthet er representert av sanseprosessen, og videre nevnes følelser og identifikasjoner. Men i stedet for å fortsette med khandhaen reaksjoner, som jo er en meget kompleks gruppe, går analysen i stedet inn på noen av de mentale elementene som hører inn under reaksjoner, nemlig intensjoner, begjær og tenkning. Og det hele handler fortsatt om frigjøring fra de tre usunne røttene, frigjøring fra de negative holdningenes tyranni.

Et annet poeng kunne også være aktuelt å nevne her. Under dette punktet, kjensgjerningen om slutten på det som gjør vondt, finner vi ingen åpenbaringer, ingen mystikk, intet løfte om overjordisk inngripen og frelse. Buddha sa det også slik:

> For du er din egen frelser,
> hvilken annen frelser finnes det vel?
> I et veltemmet sinn der har du en frelser
> som ikke du finner maken til.[22]

Hele framstillingen er klart preget av rasjonalisme og humanistisk psykologi.

Veien til frihet fra det som gjør vondt

Likevel sitter vi fast i gamle vaner og rutiner og finner ikke veien ut. Buddha ville ikke ha vært den læremesteren og pedagogen han hadde ry for å være, hvis han ikke hadde lagt fram en konkret treningsplan som kan hjelpe oss ut av elendigheten. Denne treningsplanen, som kan betraktes som medisin mot misnøye, har åtte hovedpunkter, og derfor blir den ofte kalt den åttedelte veien. Heller ikke her er det snakk om noen inngripen fra oven, ingen omtale av overnaturlige makter av noe slag. Treningsplanen er rasjonell hjelp til selvhjelp.

De åtte punktene er tradisjonelt ordnet i tre grupper: forståelse, etikk og meditasjon, de samme tre hovedpunktene som hele Buddhas lære kan innordnes under. Selv om den åttedelte veien sett fra én synsvinkel er en del av de fire sentrale kjensgjerningene, kan disse kjensgjerningene og resten av Buddhas lære også ses som delaspekter av den åttedelte veien.

Veien er ikke lineær. Det er ikke meningen at man først må perfeksjonere punkt 1 før man går videre til punkt 2, for så til slutt å nå målet under punkt 8. Man kan gå inn i treningen under hvilket som helst punkt, og praktisere dem alle mer eller mindre samtidig. Da vil de bidra til å støtte og styrke hverandre.

De to første punktene, som altså hører inn under forståelse, er a) rett syn eller forståelse og b) rett holdning eller beslutning. Rett syn omfatter alt vi har sagt om Buddhas lære fram til dette punktet, og mer til. Det innebærer også å ikke la seg lure på villstrå av feilaktige spekulasjoner, samt en rett forståelse av mennesket og dets plass i tilværelsen. Det er altså et meget omfattende punkt. Ser vi det i forhold til de tre sunne røttene i sinnet, er det særlig visdom som dette punktet tar sikte på å utvikle. Men det sies også at hvis man starter med forståelsen av at Buddhas lære kan være bryet verd å sette seg inn i og arbeide videre med, har man et meget godt utgangspunkt. Rett holdning fokuserer særlig på aspekter av de to andre sunne røttene i sinnet, vennlighet eller ikke-vold og gavmildhet eller nøysomhet. Dermed ser vi igjen at den buddhistiske psykologien er et helhetlig system der det går forbindelseslinjer på kryss og tvers mellom de forskjellige elementene, der "alt henger sammen med alt", som Gro Harlem Brundtland en gang sa, og der alt handler om samme sak, nemlig frigjøring. Alt har smaken av frihet.

De tre neste punktene på den åttedelte veien er c) rett tale, d) rett handling og e) rett levevei. Disse skal vi komme tilbake til i kapitlet om etikk, så vi lar dem ligge inntil videre.

De tre siste punktene på den åttedelte veien er f) rett bestrebelse, g) rett oppmerksomhet og h) rett konsentrasjon. Disse handler om utvikling eller trening av sinnet, eller meditasjon, og de skal vi også ta for oss i et senere kapittel.

Her kan det være på sin plass med en oppsummering av de fire kjensgjerningene og den åttedelte veien:

4. Det som gjør vondt.
5. Årsaken til det som gjør vondt.
6. Frigjøring fra det som gjør vondt.
7. Veien til frihet fra det som gjør vondt.
    a. Rett syn
    b. Rett holdning
    c. Rett tale

d. Rett handling
e. Rett levevei
f. Rett bestrebelse
g. Rett oppmerksomhet
h. Rett konsentrasjon

Betinget tilblivelse

Noen har sammenlignet Buddhas lære med et fjell. Man kan begynne oppstigningen hvor man vil, i øst eller vest, nord eller sør, og man kan følge mange forskjellige veier og stier oppover langs fjellsiden. Men før eller senere vil samtlige veier og stier møtes i samme punkt på toppen.

Vi har allerede vandret langs flere av disse stiene og sett at selv om de kan være litt forskjellige, fører de oss gjennom samme landskap og i samme retning. Vi skal følge enda en slik sti, som kalles *paticcasamuppada*, eller betinget tilblivelse. Dette er langt fra den enkleste delen av buddhistisk lære, og det er nok en og annen kommentator som har forvillet seg utenfor stien og gått seg fast i et myrhull. Men samtidig har den viktige perspektiver å bidra med, så la oss holde tunga rett i munnen og gi oss i vei.

Læren om betinget tilblivelse opptrer i litt forskjellige varianter, og den blir også oversatt og tolket på forskjellige måter. En dominerende tolkning med basis i kommentarlitteraturen (Buddhaghosa og andre) sier at den på en og samme tid beskriver både psykologiske prosesser i øyeblikket og gjenfødelse i form av referanser til både tidligere og framtidige liv. Men det finnes alternativer til denne kaotiske tolkningsmodellen hos både eldre (Buddhaghosa, Vasubandhu) og nyere (Buddhadasa) buddhistiske læremestere. Ifølge disse tolkningene beskriver læren om betinget tilblivelse ikke prosesser som strekker seg over flere liv, men psykologiske prosesser som kan gjennomløpe hele serien på et øyeblikk, eller som kan påvirke vårt liv over lengre tid, men som likevel har med dette livet å gjøre. Jeg velger å holde meg til denne psykologiske tolkningsmodellen, og min oversettelse og tilhørende forklaringer er derfor preget av denne. Her er en av de vanligste variantene av betinget tilblivelse:

> Uvitenhet former motivasjoner; motivasjonene former bevisstheten; bevisstheten former spaltning i subjekt og objekt; spalting i subjekt og objekt former de seks sansefeltene; de seks sansefeltene former sanseprosessen; sanseprosessen former følelsene; følelsene former lengsler; lengsler former involveringer; involveringer former forventningsmønstre; forventningsmønstre gjør at noe blir til; at noe blir til fører til at det igjen går til grunne, noe som skaper sorger og lidelser.[23]

For lettere å få et overblikk over denne prosessen, skal vi gå inn omtrent midtveis og deretter utforske den utover mot begge ytterpunktene. Noe det kan være nyttig å merke seg allerede nå, er at det ikke er noe mekanisk årsaksforhold mellom de enkelte leddene. Hvert enkelt ledd blir formet, preget og betinget av foregående ledd, og bidrar i sin tur til å forme, prege og betinge det etterfølgende leddet. Men det er ikke slik at det ene leddet er eneste årsak til det neste. Nettet av årsaker og virkninger og innvirkende betingelser er uhyre komplekst, som vi har nevnt tidligere. Og det ville være å misforstå saken fullstendig om noen skulle tro at det første leddet i kjeden skulle betegne noen slags første årsak.

Vi kan starte med de seks sansefeltene (*salayatana*), som vi jo har vært inne på tidligere. Det er de fem vanlige sanseorganene pluss sinnet, og det er de formene eller sanseobjektene som disse betrakter, slik at sansefeltene dermed består av syn og synlige former, hørsel og lyder, nese og dufter, tunge og smaksinntrykk, kropp og berøringer, og sinn og alt som finnes i sinnet av forestillinger, tanker osv.

Sansefeltene er altså spaltet i to: de ytre objektene som vi sanser, og de indre sansebildene. Men er denne todelingen reell? Strengt tatt kjenner vi bare de indre sansebildene, så hvordan vet vi at disse egentlig tilsvarer en ytre virkelighet?[24] Uansett hvordan dette kan ha seg, er det i alle fall klart at sanseopplevelsene våre betinges av at vi opplever en slik todeling i indre og ytre, subjekt og objekt, eller “navn og form” (*namarupa*).

Denne tendensen til å oppleve verden som delt i noe der ute og noe der inne, er formet av strukturer i vår bevissthet (*viññana*). Den er altså en iboende del av vår natur. Men bevisstheten er igjen formet av både indre tanker og inntrykk utenfra. Vi trer inn i en kompleks speilverden, der bevisstheten både former og selv blir formet. Denne speilingen kommer bedre til uttrykk i en annen utforming av den betingede tilblivelsesprosessen, som vi bl.a. kan finne i *Mahapadanasutta*: *Betinget av navn og form oppstår bevissthet, betinget av*

bevissthet skjelner vi mellom navn og form. Her ender altså rekken i en resiprok speilingssituasjon.[25]

Men hvis vi følger den førstnevnte versjonen av serien tilbake til "begynnelsen", finner vi at noe av det som er med på å forme bevisstheten, er motivasjonene (*sankhara*). Dette er egentlig det samme som vi tidligere har omtalt som reaksjoner, og disse er igjen formet av uvitenhet (*avijja*). Det betyr ikke at uvitenhet er noen slags "første årsak", men at vår manglende innsikt i tilværelsens natur er en viktig faktor som bidrar til å forme hele vår mentale konstitusjon.

Med dette har vi fulgt rekken fra sansefeltene og tilbake til begynnelsen. Denne delen av den betingede tilblivelsesrekken tar opp dype temaer som berører både psykologi og filosofi. Men jeg overlater til leseren å reflektere videre over disse, og skal heller vende tilbake til sansefeltene og følge prosessen videre framover derfra.

Sanseprosessene (*phassa*) er betinget av sansefeltene. Sanseobjektene setter rammer og begrensninger. Vi kan se det som ligger innenfor synsfeltet, ikke det som ligger utenfor. Men sanseorganene har også sine begrensninger. Vi kan se fargene i regnbuen, men vi kan ikke se ultrafiolett, slik noen dyr kan. Vi kan ikke se radiobølger. Derfor er sanseprosessene og sanseinntrykkene våre betinget og formet av våre egne sanseorganer og av hvilke objekter som faktisk er til stede. Vi ser verden ut fra våre forutsetninger.

Disse sanseprosessene former følelsene (*vedana*) våre. Vi liker det vi ser, eller vi misliker det. Og igjen kan det være på sin plass å understreke at det ikke er snakk om noen en-til-en-relasjon. Det kan være mange bakenforliggende grunner til at vi liker eller misliker det vi ser.

Basert på følelsene kan det deretter oppstå lengsler (*tanha*) etter å oppleve mer av det som gir god følelse, eller mindre av det som gir dårlig følelse. La oss illustrere det med et enkelt eksempel. Du får høre noen spille panfløyte. Du liker klangen og synes den er vakker. Den gir deg en god følelse. Du vil gjerne høre mer av denne musikken, og det oppstår en lengsel i sinnet.

Basert på lengslene oppstår involveringer (*upadana*). Dette er en begynnelsen på en opptrappingsprosess. Hvis vi følger opp det eksempelet vi begynte på, vil du kanskje kjøpe CD-er med panfløytemusikk og du kjøper deg kanskje et instrument for å prøve litt selv.

Opptrappingen fortsetter. Påvirket av disse involveringene vokser det fram forventningsmønstre (*bhava*). Du begynner å sette deg konkrete mål og vil gjerne bli flink på instrumentet.

Dermed har du skapt en ny situasjon der du øver regelmessig og har lagt om en del vaner på grunn av den nye interessen. En ny situasjon er blitt til (*jati*). Du kan ha glede av dette i kortere eller lengre tid. Men ingenting varer evig. Du blir kanskje frustrert over ikke å mestre vanskelige stykker, eller du blir lei av å øve, eller du blir for opptatt av andre gjøremål, slik at du ikke lenger har glede av den aktiviteten du satte så stor pris på.

Vi kunne ha valgt en lang rekke andre eksempler. Det kunne like gjerne dreie seg om involvering i et parforhold som deretter tar slutt. Det kan også være snakk om en opptrappingsrekke basert på en negativ følelse, der man engasjerer seg i mottiltak for å fjerne det man ikke liker – noe som også kan omfatte fiendskap og vold.

Her bør jeg skyte inn at ordet *jati* til vanlig betyr "fødsel", og dette har ført til at mange her skyter inn biologisk fødsel i serien, uten tanke på hvor malplassert og umotivert det er. Dette kan skyldes manglende kjennskap til palitekstene. Er man fortrolig med disse tekstene, vil man vite at ordet *jati* med bøyningsvarianter er ganske vanlig i idiomatisk språkbruk i en lang rekke situasjoner der det helt opplagt ikke er snakk om biologisk fødsel, men om at noe på en eller annen måte er blitt til, at situasjonen har forandret seg. Et eksempel er *pitisomanassajato*. *Piti-somanassa* betyr "glede og lykke", og når for eksempel en fortelling slutter med at en person blir *pitisomanassa-jato*, er ikke vedkommende plutselig blitt "født glad og lykkelig", men har "blitt glad og lykkelig". Derfor er det viktig at man ikke stirrer seg blind på en enkelt ordboksdefinisjon, men ser ordet i forhold til levende språkbruk i den kontekst der det forekommer.

Den betingede tilblivelsen viser en mekanisme for hvordan vi opplever verden, reagerer på den og involverer oss i den. Den er med andre ord en meget dyp analyse av hva det vil si å være menneske, hvordan vi både reagerer sansemessig og følelsesmessig på verden ut fra vårt eget sinns og sanseapparats struktur, men også hvordan vi selv bidrar til å forme og påvirke vår omverden, noe som igjen gir feedback i form av nye inntrykk og følelser.

Og den som forstår og gjennomskuer prosessen, vil også lettere kunne forholde seg bevisst til den og slå av autopiloten og bryte prosessen før den går for langt, dersom man ser at den fører i uheldig retning.

Buddha ga flere ganger uttrykk for at betinget tilblivelse, *paticcasamuppada*, var en meget sentral del av *dhamma*, hele læresystemet hans. *Den som ser paticcasamuppada, ser dhamma, og den som ser dhamma, ser paticcasamuppada*, sa han.[26]

Død og gjenfødelse

Fe dør,
frender dør,
selv skal vi også dø,

sier Håvamål.

Alle skal vi dø. Dette er noe vi vet, men likevel er det uhyre vanskelig å ta det inn over seg på alvor.

Vi møter døden på to måter, som Håvamål sier. Andre dør. Vi mister våre kjære, og sorgen kan være tung å bære. Samtidig vet vi at dette er noe som også kommer til å ramme oss selv, med usvikelig sikkerhet, før eller siden, selv om de fleste av oss prøver å skyve denne tanken unna så godt vi kan.

Døden er den store ukjente. Når kommer vi til å dø? Hvordan kommer vi til å dø? Kommer vi til å få en smertefull død? Kommer det til å skje raskt eller blir det en langtrukken prosess? Kommer vi til å sovne inn uten smerter? Vi vet ikke – og vi føler en helt naturlig angst når vi prøver å tenke på det.

Men hva kommer til å skje etter at dødsprosessen er fullført? Kommer vi til å våkne opp i en annen tilværelse? Og i så fall, hva slags? Eller opphører vi bare å eksistere?

Til alle tider har mennesker har undret og engstet seg over disse spørsmålene, og alle de store religionene har forsøkt å gi sine svar på dem.

Men svarene er usikre. Ingen kan med hånden på hjertet stå fram og si at de *vet*. Det er nemlig ingen som har vendt tilbake og avlagt rapport om hva det vil si å være død. Det finnes mange rykter om det motsatte. Noen hevder å vite, men disse påstandene er vanskelig å verifisere. Noen viser til nær-døden-opplevelser, men problemet med disse er nettopp at de er nær døden. De er ikke opplevelser av selve døden. Til tross for forskjellige medisinske definisjoner av død, som hjernedød, hjertedød, osv., er alle nær-døden-opplevelser

kjennetegnet av at den personen som har hatt dem, har våknet til live igjen og kunnet fortelle om dem. Og dermed kan det hevdes at vedkommende egentlig ikke har vært død, og at nær-døden-opplevelsene, hvor interessante de enn måtte være, faktisk ikke sier noe som helst om hva det vil si å være død.

Hva sier så buddhismen om døden?

Buddhismen oppfordrer til realisme, til ikke å flykte fra problemet, men erkjenne at livet er flyktig (*anicca*) og kommer til å ta slutt. Som et hjelpemiddel til å erkjenne dette har buddhismen spesielle meditasjonsøvelser som hjelper den mediterende til å se dødens faktum i øynene. I noen munkeklostere finnes det en vandresti for mediterende der det står et skjelett i et glasskap ved enden av stien, slik at den mediterende stadig vil bli påminnet om livets forgjengelighet.

Mange buddhister tror på gjenfødelse i en eller annen form. Men gjenfødelsestanken står egentlig i skarp motsetning til mye annet i Buddhas lære og skaper store forklaringsproblemer. Problemet er nemlig: hvis det skjer en gjenfødelse, hva er det da som gjenfødes? For hinduismen/brahmanismen er ikke dette noe problem, siden de har en lære om en udødelig sjel i mennesket, *atman*, som vi har nevnt tidligere, og ut fra et slikt syn er det bare rimelig å anta at denne sjelen kan ta bolig i et nytt legeme. Men buddhismen opererer jo ikke med noen slik udødelig sjel. Den analyserer ikke mennesket som kropp og sjel, men som de fem khandhaene: form, følelse, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet. Og det presiseres at alle disse er i stadig forandring, og at ingen av dem utgjør noen sjel som overlever døden.

Hva er det da som blir gjenfødt?

Når buddhister blir presset på dette spørsmålet, tyr de ofte til vage og allegoriske forklaringer. En lignelse som finnes i *Milindapañha*, en bok som ble skrevet noen hundre år etter Buddhas død, sammenligner gjenfødelse med en oljelampe som brenner hele natten. Flammen er i stadig bevegelse og fornyelse. Den flammen som brenner om morgenen, er det da den samme som den som brant om kvelden? Eller er det en annen flamme? Forfatteren sier så at flammen verken er den samme eller noen annen. Dette skal illustrere at det nye mennesket som blir født, verken er den samme som den som døde, eller noen annen.

Bildet er vakkert, men om det egentlig forklarer noe særlig, overlater jeg til leseren å reflektere over.

I nyere tid er det derfor flere buddhister som mener at hele gjenfødelsestanken kan være noe som er kommet inn i buddhismen fra hinduistisk tenkning, og at det klokeste ville være å gi slipp på hele idéen. De peker på at Buddha ikke sa noe om gjenfødelse i de mest sentrale av læretekstene, men at han brukte ord som senere er blitt feiltolket. Vi har allerede sett eksempel på dette i forbindelse med ordet *jati*, under drøftelsen av den betingede tilblivelsesprosessen.

På den annen side finnes det også en mengde gjenfødelseshistorier i de gamle tekstene. De mest kjente av dem finner vi i den samlingen som kalles *Jataka*, som inneholder historier fra Buddhas angivelig tidligere liv. Der fortelles det små historier om den gangen da Buddha var født som f.eks. en ape, og hjalp apeflokken i jungelen, og andre lignende historier med klart eventyrpreg. Historiene er underholdende og populære og har gjerne et eller annet moralsk poeng, men det spørs om de bør betraktes som noe særlig annet enn nettopp eventyr.

Vår egen tids hjerneforskning viser at bevissthet og andre mentale funksjoner er uløselig knyttet til de fysiske og kjemiske strukturene i hjerne, nervesystem og organismen som helhet. Blir disse alvorlig skadet, mister vi viktige "sjels"-funksjoner. Det virker derfor lite sannsynlig at noe som helst kan leve videre i noen som helst form når hele organismen stopper opp og går til grunne. Det betyr naturligvis ikke at heller jeg kan gjøre krav på å *vite*. Jeg kan bare vurdere de foreliggende mulighetene og veie dem opp mot hverandre, og inntil videre holde meg til det som for meg virker mest sannsynlig. Men det kan godt hende at jeg tar feil.

Det finnes en historie i de gamle kommentarskriftene om en kvinne ved navn Kisa Gotami som hadde en eneste sønn. Gutten ble syk og døde. Kisa Gotami nektet å akseptere at han var død, og med barnet i armene streifet hun forvirret omkring i gatene og spurte alle hun traff om de visste om noe medisin for gutten hennes, som var syk. Folk kastet et blikk på gutten, så at han var død, ristet på hodet og gikk videre. Til slutt var det en sa at hun burde oppsøke en vismann som var i byen akkurat da, en som ble kalt Buddha. Han visste nok råd.

Kisa Gotami bar barnet fram for Buddha og spurte om han visste om en medisin.

"Ja," svarte Buddha, etter å ha sett hvordan det sto til med barnet og moren.

"Gå og få tak i noen sennepskorn. Men du må få det fra en familie der ingen har dødd."

Glad og opprømt gikk Kisa Gotami og banket på nærmeste dør.

“Har dere noen sennepskorn jeg kan få?” spurte hun.

“Ja visst har vi det,” var svaret.

“Men det er vel ingen som er døde i familien?”

“Hvordan er det du snakker? Mange er døde før oss,” var svaret.

“Da kan jeg ikke bruke disse sennepskornene,” sa Kisa Gotami, og gikk til neste hus.

Det samme gjentok seg gang etter gang, og om sider innså Kisa Gotami dødens uavvendelighet. Hun forsto at dette var naturens gang, og feberen i sinnet hennes svalnet. Hun bar gutten til gravplassen, la ham til hvile der og tok farvel med ham. Deretter gikk hun tilbake til Buddha, bøyde seg dypt og takket for hjelpen.[27]

Denne historien viser oss Buddha som terapeut. Ingen mirakler, ingen store fakter, men en hjelp til å innse livets og dødens realitet.

Buddha selv hadde ingen forventninger om å bli gjenfødt. Brahmanen Dona spurte ham en gang om hva han kom til å bli gjenfødt som:

“Kommer du til å bli en gud, Mester?”

“Nei, brahman, jeg kommer ikke til å bli en gud.”

“Kommer du til å bli en ånd?”

“Nei, jeg kommer ikke til å bli en ånd.”

“Kommer du til å bli et menneske?”

“Nei, jeg kommer ikke til å bli et menneske. ... Husk at jeg er en som har nådd oppvåkning, brahman.”[28]

Den tradisjonelle forklaringen på denne samtalen er selvsagt at en buddha, en som har nådd oppvåkningen, ikke lenger vil bli gjenfødt, selv om alle andre levende vesener blir det. En mer utradisjonell tolkning kunne eventuelt være at Buddhas oppvåkning ganske enkelt innebar at han ikke lenger trodde på gjenfødelse.

Fra et humanistisk og rasjonelt synspunkt ser jeg det derfor som rimeligst å støtte det mindretall av buddhister som avviser tanken på gjenfødelse i konkret form. Livet er her og nå, og Buddhas lære er ikke avhengig av noen tro på gjenfødelse, slik enkelte har ment. Buddhismens lære handler om å finne innsikt og glede i det livet vi lever. Skulle det så skje at man etter døden våkner opp igjen til et nytt liv, ja vel, så er det bare et nytt her og nå, som vi får lære oss å takle på best mulig måte der og da. Og hvis det ikke skjer noen gjenfødelse, har vi likevel et liv her og nå, og dette er det opp til oss å gjøre det best mulige ut av og sette

gode spor etter oss så langt vi makter det. Denne pragmatiske holdningen kommer klart til uttrykk lenger ut i Buddhas samtale med kalamaene, den vi innledet boken med:

> Sett nå at det finnes en annen verden, og at gode og onde gjerninger bærer frukt og får sine følger. Da kan det hende jeg blir salig i himmelens rike etter døden.
>
> Men hva så, hvis det ikke finnes noen annen verden, og gode og onde gjerninger ikke bærer frukt og får noen følger? Da lever jeg likevel fredelig og lykkelig i denne verden, uten hat og motvilje.[29]

Kan vi gjøre noe godt mens vi lever, noe som kan være til glede for andre og kanskje også bidra til at de sitter igjen med et godt minne etter oss når vi har gått bort, har ikke livet vært forgjeves.

For å vende tilbake til Håvamål og fullføre det verset vi siterte begynnelsen på over:

> Fe dør,
> frender dør,
> selv skal vi også dø.
> Jeg vet ett
> som aldri dør:
> Minnet om den som gikk bort.

Med et slikt syn kan buddhismen hjelpe oss til å akseptere både livet og døden, og den naturlige dødsangsten kan miste sin brodd.

Det finnes en anekdote fra zen-tradisjonen som sier noe om den åpenheten en buddhist kan ha overfor spørsmålet om døden:

> Keiseren av Kina hadde innkalt en av sin tids fremste zen-mestere for å stille ham en rekke spørsmål. Keiseren spurte om mange forskjellige ting, og mesteren ga mange svar.
>
> Til slutt spurte keiseren:
>
> "Hva kommer til å skje når vi dør?"
>
> "Det vet jeg ikke," svarte mesteren.

"Hva? Vet ikke *du* det? Er ikke du en mester, da?" utbrøt keiseren forbløffet.
"Jo, det er riktig at jeg er en mester. Men jeg er ikke en død mester."

Er buddhismen en religion?

Denne boken presenterer buddhismen som en rasjonalistisk humanisme. Men er dette holdbart? Er ikke buddhismen en religion?

Det finnes trender og moteretninger blant forskere som overalt ellers i samfunnet. Da europeerne begynte å oppdage buddhismen på 1800-tallet, ble den først betraktet som en rasjonalistisk lære. Senere ble det vanligere å betrakte den som en pessimistisk mystisisme. Deretter har pendelen svingt fram og tilbake. For noen årtier siden var det mange i Vesten som understreket buddhismens rasjonalistiske og vitenskapelige preg. I senere tid er det blitt mer "moderne" å betrakte buddhismen mer fra en sosiologisk og sosialantropologisk synsvinkel, der man legger større vekt på tradisjonelle skikker enn på skriftenes læreinnhold.

Det finnes med andre ord flere innfallsvinkler, og det er ikke nødvendigvis slik at den ene er riktig og de andre er feil. Buddhismen er mangfoldig og har mange sider. Det er derfor fullkomment legitimt å betrakte den fra det ene eller det andre perspektivet, og i denne framstillingen har jeg valgt å påvise at den kan betraktes som et konsistent psykologisk og humanistisk system.

Men er buddhismen en religion?

Buddhismen er ikke en religion, men en filosofi, sier noen. Andre peker på at den regnes som en av de store verdensreligionene, og at den derfor allerede er klassifisert som religion.

Hva er riktig? For å kunne si noe på dette, bør vi først vite hva vi mener med ordet "religion".

De enkle definisjonene vi kan finne i oppslagsverker, som ofte sier noe om et forhold til høyere makter, er for snevre. Men det ville være urimelig å klandre leksikonredaktørene av den grunn, for det er ikke lett å finne noen definisjon som alle kan enes om. Verdens fremste religionsforskere har gjennom mange år forsøkt å definere religion. Men det viser seg at dette fenomenet er så komplekst og sammensatt at ingen definisjon til nå har vunnet allmenn anerkjennelse.

Derfor skal heller ikke jeg driste meg til å lansere noen uttømmende og endelig forklaring på hva religion er for noe. Men jeg vil peke på tre viktige elementer som en slik definisjon bør ta hensyn til. Jeg tenker her på det kognitive, det sosiale og det emosjonelle elementet. De overlapper hverandre, men for enkelhets skyld skal vi se på dem en for en.

Det kognitive elementet, eller det intellektuelle området, om vi vil, består av den enkelte religionens lære. Her finner vi slikt som læresetninger, tro, myter, filosofi, erkjennelse, visdom, kort sagt mye av det som gjerne står nedtegnet i skriftreligionenes skriftsamlinger eller formidles som muntlig lære. Det er som oftest dette folk flest tenker på når de blir bedt om å si hva religion er. Alle religioner har et slikt kognitivt element, men dette er forskjellig fra religion til religion. Det kan være snakk om gudstro: troen på flere guder, troen på én gud, eller fravær av gudetro.

Det sosiale elementet er også viktig for at en religion skal fungere. Under dette hører etiske retningslinjer for hvordan vi bør omgås hverandre, både privat, i familien og i samfunnet. Der hører også religiøse institusjoner og organisasjoner, samt det sosiale samhold som finnes blant medlemmer av samme menighet eller religiøse gruppe. Tendenser til fiendskap mot utenforstående er den grelle baksiden av slike sosiale samholdsmekanismer, og noen ganger kan de føre til katastrofer. Men for de fleste er likevel det samholdet og den tilhørigheten som religion kan skape, en positiv verdi.

Mange forskere har forsøkt å utforme teorier om hvordan religion oppsto og hvilken verdi den har hatt under menneskets evolusjonshistorie. De fleste forslagene har fokusert på religionens kognitive side, og framsatt teorier om hvordan menneskene dannet seg forestillinger om krefter i naturen, krefter som deretter ble personifisert og oppfattet som guder. Jeg skal ikke foreta noen vurdering av slike teorier her, men det er interessant å se at i nyere tid er det flere forskere som i stedet har rettet oppmerksomheten mot religionens sosiale funksjoner og understreket at deltagelse i felles religiøse riter har vært med på å skape en "vi"-følelse og et samhold i flokken, stammen og nasjonen, som har hatt høyst reell overlevelsesverdi. Det sosiale elementet kan derfor muligens vise seg å være mer grunnleggende for religionene enn alle slags trosforestillinger.

Mange har en tendens til å glemme det emosjonelle når man skal snakke om religion. Fra religioner i vårt eget nærmiljø, særlig kristendommen, er vi så vant til å legge vekt på gudstro med tilhørende læresetninger, at vi glemmer at religion også handler om følelser. For mange er dette likevel – bevisst eller ubevisst – det viktigste av de tre elementene. I vårt

samfunn er det mange som velger å forholde seg forholdsvis fritt til mange av kirkens læresetninger. Noen kristne tror på helvete, andre gjør det ikke. Noen forestiller seg Gud slik, andre slik, atter andre er ikke helt sikre på om det finnes noen gud eller ikke. Det er heller ikke alle kristne som velger å ha et aktivt forhold til sin kirke og sin menighet. Men religiøse følelser kan sitte dypt. Følelsen av undring over universets og eksistensens ufattelighet, følelsen av høytid inne i et kirkebygg eller et tempel, følelsen av å stå overfor noe som er større enn en selv, følelsen av trygghet eller trøst i forholdet til noe hellig, slike følelser blir ofte værende tilbake selv om troen på kirkens lære eller tilliten til kirkens folk for noen kan henge i en tynn tråd.

Hvordan passer så buddhismen inn i dette bildet?

La oss se på elementene i omvendt rekkefølge.

Har buddhismen et emosjonelt element? Enhver som vandrer inn i den oase av stillhet og fred som et buddhisttempel representerer, og ser buddhister bøye seg i respekt for munker og for buddhastatuer, gi lotusblomster og tenne røkelse og lys i tempelet, kan selv observere at tempelet kan gi sine tilhengere samme følelse av høytid og fred som kristne kan oppleve i en kirke. For mange gir det en følelse av trygghet å kunne ta tilflukt til Buddha, dhamma og sangha. Munker stiller opp ved begravelser og viktige høytider og bidrar til å gi en følelse av trygghet og trøst. Buddhismen kan altså tilfredsstille de samme emosjonelle behovene som andre religioner kan. I så måte er det ingen forskjell på buddhismen og andre religioner.

På det sosiale området vil vi finne at buddhismen har en høytstående etikk. Den har også utviklet institusjoner, i form av klostere og templer, som på mange måter minner om dem vi finner i f.eks. kristendommen. Det finnes buddhistiske hjelpeorganisasjoner som viser omsorg for de vanskeligstilte i samfunnet. På dette området er det heller ikke noen prinsipiell forskjell mellom buddhismen og andre religioner.

Det er på det kognitive området vi finner de største forskjellene, men også der er det mange likheter. La oss se på likhetene først. Buddhismen har rikholdige skriftsamlinger med læresetninger, myter og forklaringer om de dypere spørsmål. Den tilbyr sine tilhengere en helhetlig forklaring av mennesket og dets plass i verden, slik de andre store religionene gjør.

Men forklaringen skiller seg ut på et par viktige punkter.

Buddhisme og gudstro

Mange har en oppfatning om at religion handler om gudstro. De fleste religioner har da også forholdet til en eller flere guddommer som noe helt sentralt i sin lære. Det er på dette punktet buddhismen skiller seg sterkest ut fra de øvrige, og dette er nok også hovedgrunnen til at mange har tvilt på at buddhismen kan kalles en religion.

Buddhismen har et ambivalent forhold til guder. Til tross for at guder av forskjellige kategorier ofte opptrer i de gamle tekstene, har de ingen egentlig plass i Buddhas lære. Buddha hevder aldri å være budbringer for noen gud. Han oppfordret aldri til å tilbe, dyrke eller tro på noen gud. Gudene var en del av den tidens verdensbilde, og Buddha sa heller aldri at de ikke eksisterte. I de gamle tekstene opptrer gudene som oftest som Buddhas støttespillere. De stiller ham ledende spørsmål og roser den læren han legger fram.

Dette er en underlig situasjon. Det er vanskelig å si hvilket forhold Buddha personlig hadde til guder. Mye kan tyde på at mange av de tekstene der guder opptrer, er senere propagandatekster som skal overbevise folk om at gudene står på Buddhas side.

Når han omtaler dem direkte i sine undervisningssamtaler, skjer det ofte med mild ironi. I *Brahmajalasutta* forteller han for eksempel hvordan guden Brahma ved en ren misforståelse kom til å tro at han hadde skapt verden.[30] I *Sakkapañhasutta* forteller han en legende som skal forklare hvordan de teistiske religionene oppsto. Guden Sakka var nemlig i tvil om en rekke spørsmål, som han gjerne ville ha svar på. Han dro derfor ned og besøkte forskjellige eneboere som så ut til å være kloke og forstandige folk, for å spørre dem om veiledning. Men straks han viste seg for dem, ble de overveldet og spurte hvem han var. "Jo, jeg er Gud,"svarte Gud, og begynte å forklare noe av bakgrunnen for det han ville spørre om. Men før han kom så langt til å stille spørsmålene, ble eneboerne fra seg av glede og ropte: "Gud har vist seg for oss! Gud har forklart verden for oss!" Og på den måten startet de religioner og gudsdyrkelser ut fra ren misforståelse. Gud ble trist og skuffet over dette, naturligvis, så da han traff Buddha og kunne stille spørsmålene og få svar på dem, ble han både glad og takknemlig og erklærte seg som Buddhas disippel![31]

En enda kosteligere historie fortelles i *Kevaddhasutta*. En munk grublet over et vanskelig spørsmål: "Hvor forsvinner elementene uten å etterlate seg spor?" Han mediterte så han kom opp til den laveste himmelen, og der spurte han de gudene han traff. "Nei, vi vet nok ikke svaret," sa de. "Men dra opp til neste himmel. Der er det klokere guder som sikkert kan svare!" Munken mediterte seg opp til neste etasje og stilte spørsmålet til gudene der.

Men han fikk samme svar, og ble sendt videre opp gjennom byråkratiet fra det ene himmelske kontoret til det neste, der det samme gjentok seg gang på gang, inntil han omsider kommer til den høyeste himmelen der Brahma, Vårherre selv, kommer til syne, midt blant de himmelske hærskarer. Munken går bort til ham og spør hvor elementene forsvinner uten å etterlate seg spor. Vårherre svarte:

"Jeg er Herren din Gud, munk, den store, uovervinnelige, allvitende og allmektige Gud, Mesteren som skaper og opprettholder, den øverste hersker og autoritet, far til alle fødte og ufødte vesener!"

"Men hør nå her, min venn," sa munken!" Jeg spurte deg da ikke om du var Herren og alt det der! Jeg spurte deg bare hvor de fire elementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor!"

Vårherre kom bare med samme proklamasjon igjen, og munken sa:

"Ja, men jeg spurte deg faktisk ikke om du er Herren og alt det der, min venn! Jeg spurte deg hvor de fire elementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor!"

Da tok Vårherre munken i armen og førte ham litt bort fra de andre og sa:

"Alle de andre gudene i mitt følge tror at det ikke finnes noe som Gud ikke ser, intet som Gud ikke vet og intet som Gud ikke kjenner til, munk. Derfor ville jeg ikke si det så de hørte det, men faktum er at jeg heller ikke vet hvor de fire elementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor!

Så du har gjort en tabbe, munk. Det var dumt av deg å forbigå Mesteren og prøve å finne svar på dette andre steder enn hos ham. Gå nå tilbake og finn ham, og still dette spørsmålet til ham, munk, og legg nøye merke til hva han svarer!"[32]

Disse historiene må ha vært fortalt med et glimt i øyet. Men Buddha kom også med alvorligere kritikk av gudstroen. *Tevijjasutta* forteller noen brahmaner, det vil si vedakyndige prester, som hevdet å kjenne veien til Gud. Buddha spurte om de selv hadde møtt Gud eller om noen av lærerne deres hadde møtt ham. Svaret var nei, og Buddha irettesatte dem med en lignelse:

> Da er det jo temmelig usannsynlig at disse vedakyndige brahmanene skulle kunne si hva som er den eneste rette veien til noe som de verken ser eller kjenner.
>
> Det er som en rekke blinde mennesker som leier hverandre. Den forreste ser ikke noe, han som går i midten ser ikke noe, og han som går bakerst ser ikke noe han

> heller. Disse vedakyndige brahmanene er akkurat som disse blinde: Den forreste ser ikke noe, han som går i midten ser ikke noe, og han som går bakerst ser ikke noe han heller. Det som disse brahmanene sier, er jo bare til å le av. Det er bare tomt prat uten mening eller innhold.[33]

En enda skarpere kritikk finner vi i *Jataka* 6. Spørsmålet om hvorfor det finnes så mye urett og lidelse i verden hvis Gud er allmektig og kjærlig, det såkalte teodisé-problemet, er et problem som de teistiske religionene har slitt med til alle tider uten å kunne gi noe tilfredsstillende svar. Buddha formulerer kritikken slik:

> Hvis Gud er hele verdens herre
> og skaper av alt liv,
> hvorfor har han da gitt
> verden så mye sorg?
> Hvorfor har han ikke skapt
> hele verden lykkelig?
>
> Hvis Gud er hele verdens herre
> og skaper av alt liv,
> hvorfor har han da skapt
> så mye svik, urett, løgn
> og bedrag i verden?
>
> Hvis Gud er hele verdens herre
> og skaper av alt liv,
> da er denne herren ond
> når han skapte urett der hvor
> han kunne ha skapt rettferdighet.

Men hvem har da skapt verden? Buddhismen hevder ikke at verden er skapt, og den har ingen som helst forestillinger om noen skapergud. Buddha avviste ofte spekulasjoner av denne sorten, siden de ikke fører noe steds hen. Som nevnt over, kunne han gjerne fortelle

mildt satiriske historier om hvordan Gud i sin uvitenhet misforsto det hele og kom til å tro at han hadde skapt verden. I *Visuddhimagga* har imidlertid Buddhaghosa en bemerkning som sier noe viktig om buddhismens syn på dette spørsmålet:

> For verdensløpet er ikke skapt
> av noen gud eller ånd.
> Tomme går fenomenene sin gang
> betinget av årsakskonstellasjonene.[34]

Både i det indre og det ytre univers går naturen sin gang etter lovene om årsak og virkning, og det er helt unødvendig å gi seg til å spekulere over om noen har skapt den eller ikke.

Hva så med himmel og helvete? På samme måte som buddhismen overtok sin tids guder, overtok den også de gamle indiske forestillingene om mange himler og mange helveter. Vi kan finne flere meget fargerike og detaljerte skildringer av slike i de buddhistiske tekstene, og mange buddhister tror på disse. Men også på dette området er buddhismen åpen for en skeptisk og avventende humanistisk holdning, og den lager seg ikke dogmer av de forskjellige forestillingene om guder, himler og helveter. Dette kommer godt til uttrykk i Buddhas anbefaling til kalamaene, som vi allerede har nevnt i forbindelse med spørsmålet om gjenfødelse:

> Sett nå at det finnes en annen verden, og at gode og onde gjerninger bærer frukt og får sine følger. Da kan det hende jeg blir salig i himmelens rike etter døden.
>
> Men hva så, hvis det ikke finnes noen annen verden, og gode og onde gjerninger ikke bærer frukt og får noen følger? Da lever jeg likevel fredelig og lykkelig i denne verden, uten hat og motvilje.[35]

Etiske handlinger har sin egenverdi og trenger ikke støtte av forestillinger om himler og helveter.

Alt dette viser at buddhismen står i en særstilling blant religionene. Den avviser ikke eksistensen av guder, men skriftene viser en distansert og kritisk holdning til gudetro. Buddhismen kan derfor ikke karakteriseres som ren teisme (gudetro), men heller ikke som

ren ateisme. Forskeren Helmuth von Glasenapp laget et nytt ord for denne mellomstillingen som buddhismen befinner seg i og kalte det nonteisme

Siden buddhismen ikke avviser gudsdyrkelse, og siden den også er kjennetegnet av stor toleranse, har den adoptert og absorbert en lang rekke forskjellige guder og ånder i de forskjellige landene den har bredt seg til. Det er ikke uvanlig å finne små kapeller for hinduguder i buddhisttempler på Sri Lanka. I Thailand har man gjerne et lite åndehus i et hjørne av hagen, der man gir lokale åndevesener mat og små gaver. Thailenderne sier at dersom ikke åndene blir holdt i godt humør, vil de påvirke dem som bor i huset og få dem til å trette og krangle. Men så lenge åndene får hus og gaver, vil det herske harmoni i familien. Kanskje noen her i landet også med fordel kunne sette opp et lite åndehus nede i hagen?

Men selv om dyrkingen av lokalguder er integrert med lokale buddhismetradisjoner, har dette egentlig ikke noe med buddhismen som sådan å gjøre. Når folk her i Norge fram til for ikke så lenge siden i fullt alvor satte ut grøt til nissen, hadde heller ikke det noe med kristendommen å gjøre. Nisser i det kristne Norge og ånder i buddhistiske land er snarere eksempler på lokal folketro som lever videre ved siden av den offisielle religionen. I andre land er situasjonen omtrent den samme, og i mahayana- og vajrayanabuddhismen (se kapitlet om buddhismens historie) har dessuten bodhisattvaer og kosmiske buddhaer fått roller som ligger guderollene svært nær.

Buddhismen har derfor rom for både gudstro og ateisme. Dette er gode nyheter for oss nordmenn, siden vi jo er en broket blanding av troende, tvilere, agnostikere og ateister. Fra et buddhistisk synspunkt spiller det ingen rolle hva vi tror om guder. Hvis vi ønsker å praktisere buddhisme, kan vi fra et buddhistisk synspunkt gjerne ta med oss full pakke av kristendom inn i buddhismen, så sant vi selv synes vi klarer å kombinere de forskjellige holdningene og tankene som er knyttet til disse. Noen mener de klarer dette, andre finner det vanskelig. Regner vi oss som tvilere, eller som humanetikere, agnostikere eller ateister, kan vi like fullt praktisere buddhisme, om vi har lyst. Buddhismen stiller ingen krav om å gi avkall på gammel tro, og den stiller ingen krav om å bekjenne noen ny tro. “Du skal ikke ha andre guder enn meg” er ukjent tale blant buddhister.

Tro er i det hele tatt ikke noe sentralt begrep i buddhismen. Flere steder i skriftene avviser Buddha tro og sier det er bedre å undersøke og skaffe seg viten. Et typisk eksempel er dette verset:

Den mann som ikke tror og ikke håper,
men gjennom egen innsikt ser det uskapte,
som bryter ut av kretsløpet og ikke lar seg forlede,
han er den største blant mennesker.[36]

Paulus snakker om tro, håp og kjærlighet. Buddhistene vil være enige med ham i at kjærlighet er viktig, men bedre enn tro og håp er det å se selv.

Riktignok nevner tekstene *saddha* som en positiv og nesten nødvendig egenskap for den som vil praktisere Buddhas lære. Dette ordet, *saddha*, oversettes noen ganger med tro. Men sammenhengen det står i, og de forklaringer tekstene selv gir, viser klart at det heller burde oversettes som tiltro, tillit eller begrunnet overbevisning. Og da snakker vi ikke teologi, men psykologi. Skal vi foreta oss noe, er det en stor fordel å ha tillit til at det nytter. Men denne tilliten må baseres på erfaring og undersøkelser, ikke på religiøs tro. Det blir mer å sammenligne med den tilliten vi har til en tannlege eller lege som allerede har hjulpet oss flere ganger tidligere, enn med den formen for tro som noen religioner setter så høyt. Buddhismens lære bygger på empiri, og læren må verifiseres gjennom egne observasjoner for å ha full gyldighet for den enkelte.

Likevel er det en ærlig sak å ha en tro, så lenge man er klar over at det er en tro og ikke hevder å forvalte den eneste sannhet. I en samtale med en brahman sa Buddha en gang:

> "Det sømmer seg ikke for en forstandig mann som vil holde seg til sannheten, å komme til den urokkelige konklusjon at 'dette alene er sannhet, alt annet er feil'."
>
> Da den unge brahmanen ba ham forklare hva han mente med å holde seg til sannheten, svarte Buddha:
>
> "Hvis du har en tro, og sier 'dette tror jeg', da holder du deg til sannheten. Men ut fra dette kommer du ikke til den urokkelige konklusjon at 'dette alene er sannhet, alt annet er feil'. Slik holder du deg til sannheten."[37]

Dette er i realiteten det samme som Kristian Horn sa i sin definisjon av humanetikk: "Humanetikeren nekter ikke en virkelighet utenfor det som er testbart, men han lager ikke dogmer av sine forestillinger om noe ukjent i vår virkelighet."

Det finnes altså en buddhistisk lære, men ikke noen buddhistisk troslære. Det forhindrer naturligvis ikke at buddhister kan tro mye rart. De er ikke mer enn mennesker, de heller. Men buddhismen *krever* ikke noen tro.

Kanskje man likevel kan si at buddhister har en tro. De tror på mennesket, på menneskets muligheter til å nå fram til erkjennelse og innsikt. I den forstand er buddhismen en lys og optimistisk lære.

Hva mener så buddhister om mirakler? Det finnes mange mirakelhistorier i buddhistiske tradisjoner. Men den som etter min mening er best, er følgende:

> Zen-mesteren Bankei var midt i en preken da en mann fra en rivaliserende buddhistskole avbrøt ham og begynte å snakke høyt om alle de vidunderlige miraklene *hans* lærer kunne gjøre.
>
> "Hva med deg? Kan du gjøre noe mirakel?" spurte mannen provoserende.
>
> "Naturligvis kan jeg det," svarte Bankei.
>
> "Og hvordan ser så dine mirakler ut, da?"
>
> "Når jeg er sulten, spiser jeg. Når jeg er søvnig, går jeg og legger meg. Det er mine mirakler," svarte Bankei.[38]

Bankei hadde evnen til å se det mirakuløse i hverdagens små hendelser, verdien i de nære ting.

Er buddhismen pessimistisk?

Buddhismen en lys og optimistisk lære? Dette er en påstand som noen kanskje vil stille seg undrende til. I mange lærebøker og oppslagsverker, særlig slike som ikke er blitt oppdatert de siste hundre årene, kan man fortsatt finne utsagn om at buddhismen en pessimistisk, ja nærmest en morbid og nihilistisk lære. Denne misforståelsen har vi vel allerede gjendrevet, men siden misforståelsen er så seiglivet, skal vi litt mer om spørsmålet.

Da europeerne på 1800-tallet begynte å oppdage buddhismen, var de informasjonene de mottok, av svært blandet kvalitet. Ledende europeiske filosofer hadde også store problemer med å legge bort sine kultursjåvinistiske briller og se buddhismen med et nøkternt og uhildet blikk. Europa var selv inne i en kulturell krise, der gamle hierarkier og verdier brøt

sammen, og der samfunnet ble rystet av sosiale omveltninger. Filosofer som Schopenhauer, Nietzsche, Hegel, Cousin og Renan oppfattet buddhismen som en verdensfornektelse, som en lengsel etter selvutslettelse, og denne oppfatningen ble lenge hengende ved buddhismen, selv etter at bedre forståelse av buddhismens tekster og bedre kontakt med ledende buddhistiske tenkere klart viste at så ikke var tilfellet.[39]

Men snakker ikke buddhismen om å overvinne livstørsten? Nei. Ordet “livstørst” forekommer ikke i tekstene. Buddhismen er ikke noen lengsel etter selvutslettelse. Snakker den ikke om lidelse? Jo, den snakker om glede og frihet, men også om smerte og lidelse. Buddhismen har et realistisk syn på livet, og henfaller ikke til overfladisk lykkelære. Men den hevder ikke at *alt* er lidelse. Dette spørsmålet har vi allerede behandlet under drøftingen av buddhismens lære.

I forlengelsen av 1800-tallets forvrengte syn på buddhismen har teosofer og antroposofer lansert sine egne forskrudde teorier om at buddhismen kanskje passer for asiater, fordi disse er passive og innadvendte mystikere av natur, eller den passet kanskje før i tiden, da folk var mindre opplyste. Men den passer ikke for oss aktive, utadvendte og opplyste vesterlendinger. Et slikt rasistisk og eurosjåvinistisk syn er så vrøvlete at jeg ser ingen grunn til å si noe mer om det.

Som en kommentar til misforståelsen om at buddhismen er trist og pessimistisk kan vi se på et utdrag fra en av bøkene i buddhismens tekstsamling. Det handler om noe som kalles smilende visdom (*hasapañña*):

> Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vandrer de edles vei, og kan nyte godt av treningens frukter. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han trenger inn i den dypeste visdom og når fram til det endelige mål, som er å virkeliggjøre nibbana. Med smilende visdom oppnår man alt dette, det er dette som er smilende visdom.[40]

Hvor mange andre livssyn eller religioner lanserer smil, latter og glede som “religiøs” praksis? Her er det dårlige levekår for mørkemenn.

Hva blir så konklusjonen? Er buddhismen en religion eller ikke? Vi har sett at spørsmålet ikke er så enkelt. Begrepet “religion” er en vestlig oppfinnelse. Det er tilpasset

vestlige kategorier, og er vanskeligere å anvende på buddhismen. Slike merkelapper er da heller ikke så viktige. Men skal vi først måtte velge, vil jeg hevde at buddhismen ut fra et helhetssyn *er* en religion, men en religion uten gud, en humanistisk religion med plass for både "religiøse" og "ikke-religiøse" holdninger, med plass for både rasjonalisme og mystikk, en religion der det er viktigere å praktisere læren enn å tro på den. Man kan snakke om en troende kristen, men i stedet for "troende buddhist" er det ofte mer på sin plass å snakke om en "praktiserende buddhist".

Buddhisme og vitenskap

Noen har hevdet at buddhismen har så rasjonelle og nøkterne holdninger at det vil være riktigere å kalle den vitenskap enn religion. Dette er etter min mening å gå litt for langt igjen i rasjonaliserende retning.

Vitenskapen har ført til imponerende teknologiske nyvinninger og gitt oss en hverdag som for hundre år siden ville ha vært helt umulig å forestille seg. Biler og fly tar vi for gitt. Den rivende utviklingen på det elektroniske og digitale området har gitt oss en kommunikasjonsteknologi som vi fortsatt kanskje bare ser begynnelsen på. Evolusjonsteorien og nyere kosmologiske teorier om universets tilblivelse gir oss spennende innblikk i den virkeligheten vi er en del av. Samtidig har også vitenskapen gitt oss skremmende monstere i form av våpenteknologi og miljøødeleggelser. Vitenskapens resultater er i det hele tatt så mange og overveldende at mange forbinder ordet "vitenskap" bare disse resultatene, og glemmer at vitenskap egentlig ikke er resultater, men en metode.

Vitenskapens metode går i korthet ut på å observere, utforme hypoteser som kan forklare observasjonene, og deretter foreta nye observasjoner eller observasjoner for å se om disse motbeviser hypotesene. Ja, jeg skrev *motbevise*, eller falsifisere, som forskerne kaller det, og ikke bevise. Vitenskapen prøver ikke å bevise noe som helst. Den setter opp en hypotese basert på observasjoner. Dersom det ikke framkommer observasjoner som motbeviser hypotesen, øker sannsynligheten for at hypotesen kan være riktig, og den oppgraderes til en teori. Men fortsatt er forskerne åpne for observasjoner som kan falsifisere teorien. Så snart det framkommer en observasjon som falsifiserer teorien, må den revurderes.

Det er blitt lansert vidløftige påstander om at buddhismen stemmer overens med den ene eller den andre vitenskapelige teorien, og dette har noen tatt som bevis for at buddhismen er vitenskapelig. Men slike påstander er basert på en naiv vulgærforståelse av både buddhisme og vitenskap. Vitenskapelige teorier har begrenset levetid, og den som prøver å knytte buddhismen for tett opp til slike teorier, vil en vakker dag våkne og oppdage at han har bundet seg til teorier som vitenskapen allerede har forlatt, og da står man der som en som har solgt smør og ingen penger fått.

Det som imidlertid er interessant, er at vitenskapelige metoder har sitt utspring i holdninger som har mye til felles med buddhismens holdninger. En vilje til åpenhet, en vilje til utforskning, en vilje til ikke å konstruere dogmer og binde seg til dem, disse holdningene er felles for buddhisme og vitenskap. I buddhismen kommer disse holdningene til uttrykk mange steder. Vi har allerede møtt dem i Buddhas samtale med kalamaene. De kommer også til uttrykk i hele den metodikken som kalles innsiktsmeditasjon, som går ut på å observere sinn og kropp nøkternt og uten forutfattede meninger, og akseptere og studere de fenomener som forekommer. De kommer også til uttrykk i det som i tekstene kalles *dhammavicaya*, åpen utforskning av de fenomenene vi opplever, noe som regnes som en viktig faktor på veien fram til oppvåkning. Det er derfor ingen konflikt mellom buddhisme og vitenskap.

Buddhismen stiller seg åpen overfor vitenskapens forskningsresultater, og siden den ikke har noen spesielle skapelsesteorier, har den heller ikke noen kreasjonistiske motforestillinger mot for eksempel evolusjonslæren eller kosmologisk forskning. Buddhismen er også åpen for falsifikasjon. Dalai Lama skal ha uttrykt at dersom vitenskapelig forskning skulle motbevise noen buddhistiske læresetninger, bør buddhister være villige til å gi slipp på disse læresetningene.

Men de som arbeider med vitenskapelig forskning, har naturligvis et like stort etisk ansvar som andre mennesker. Noen ganger er ansvaret større, siden noen forskningsprosjekter kan ha store ringvirkninger. Utvikling av masseødeleggelsesvåpen, bare for å ta et eksempel, er ikke etisk forsvarlig. Hvis forskerne finner at arbeidet deres kan skade mennesker eller andre levende vesener, bør de vurdere om det ikke er bedre å avstå fra en slik forskning. Buddha sa at hvis man vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, men at det ikke vil føre til noe godt, bør man la være å si det. Det vil si at man kanskje bør vurdere å la være å publisere forskningsresultater som vil medføre skadelige resultater. Dette er vitenskap i humanistisk ånd.

Utvikling av sinnet

Som vi har sett, handler buddhismen i første rekke om mennesket, og den inneholder en lang rekke dyptloddende analyser av menneskets psykologi. Læren om khandhaene, om de sunne og usunne røttene i sinnet, om sanseprosessen, om de fire sentrale kjensgjerningene, om den betingede tilblivelsesprosessen – alle sier de noe viktig om hvordan vi mennesker opplever vår hverdag, og om hvordan vi reagerer på våre opplevelser og på den måten former hverdagen og former nye opplevelser. Sinnet er en nøkkelfaktor.

Men buddhismen tilbyr ikke bare disse analysemodellene, men foreslår også et praktisk handlingsprogram for å nå fram til dypere erkjennelse og forståelse av oss selv, og for å tre inn i en mer positiv vekselvirkning med vår omverden.

Under gjennomgangen av den åttedelte veien så vi at de tre siste leddene i denne serien – rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon – handlet om å utvikle sinnet.

Mange av de metodene buddhismen har utviklet, kommer inn under det som vi med en fellesbetegnelse kaller meditasjon. Men det finnes også mer praktisk rettede metoder, som kan brukes i hverdagslivet og ikke er avhengig av formelle meditasjonsøvelser.

Dette er et felt som vi som er oppvokst i en vesterlandsk kultur lett kan føle oss fremmede overfor, eller oppleve som eksotisk og mystisk. Vestens humanistiske tradisjon har ikke noe som egentlig tilsvarer de buddhistiske tradisjonene på dette området. Men når vi ser nærmere på hva de buddhistiske metodene for utvikling av sinnet egentlig går ut på, vil vi oppdage at også disse er basert på prinsipper som en humanist vil kunne kjenne seg igjen i. Meditasjon kan nemlig sammenlignes med vitenskapelig forskning. Meditasjon er for buddhisten det samme som feltarbeid er for biologen eller laboratorieforsøk for fysikeren og kjemikeren. Her blir teorier testet i praksis, her observerer man virkeligheten slik den er, og her kan man selv vinne fram til en dypere forståelse.

Meditasjon

Når ordet meditasjon blir nevnt, er det mange som ser for seg den vanlige stereotypen av en person som sitter med beina i kors og mumler uforståelige mantraer foran et alter med røkelse og levende lys. Men meditasjon er så mye mer enn slike formelle sittinger, som satt litt på spissen lett kan fortone seg som en karikatur. Meditasjon er ikke avhengig av en slik ytre ramme. Meditasjon er en måte å bruke sinnet på, en indre aktivitet, og kan foregå i en hvilken som helst stilling eller situasjon.

Ordet "meditasjon" er et meget vidt begrep som omfatter mange forskjellige måter å trene sinnet på. Ordet "trene" kan brukes til å illustrere dette. Hvis du driver med idrett i en eller annen form, trener du kanskje regelmessig. Men ordet "trening" kan stå for så mangt. Noen former for grunntrening, i form av styrketrening og utholdenhetstrening, kan være felles for mange idrettsgreiner. Men hvis du driver med vektløfting eller bueskyting, vil nok treningsprogrammet ha en noe annen profil enn om du trener til å løpe maraton. Slik også med meditasjon. Noen former for grunntrening, i form av konsentrasjon, kan være like i forskjellige former for meditasjonspraksis, mens andre deler av treningsopplegget kan være svært forskjellige.

Buddhistisk meditasjon handler om å trene sinnet. De forskjellige buddhismeretningene har utviklet et rikt spektrum av forskjellige treningsformer, og disse fordeler seg stort sett på to hovedkategorier: konsentrasjon og innsikt.

Konsentrasjon

At det er nyttig å kunne konsentrere seg om det man holder på med, er noe de fleste vet. Og selv om konsentrasjonsevnen kan variere, er dette en evne alle har. Derfor handler ikke konsentrasjonstrening om noe mer mystisk enn å øve og skjerpe en evne vi allerede har fra før av. Men med målrettet trening kan konsentrasjonen øves til å nå nivåer som folk flest vanligvis ikke opplever eller kjenner.

Buddhismen har flere forskjellige metoder for å øve konsentrasjon (*samatha*, *samadhi*). En grunnøvelse går ut på at du tar for deg et hvilket som helst objekt og prøver å holde sinnet fokusert på bare dette objektet. Objektet for konsentrasjon kan for eksempel være en gjenstand, en farge, eller et lys. Vanligere er det imidlertid at den mediterende bruker

seg selv som objekt, for da har man jo alltid objektet tilgjengelig. Den vanligste metoden er å betrakte pusten. Metoden er meget enkel. Hvis du vil prøve, kan du gjøre som følger:

Sitt hvordan du vil. Slapp av. Du kjenner at du puster. Pusten går inn, og den går ut. Finn ut hvor du kjenner den tydeligst. Noen merker pusten best i neseborene. Andre synes det er lettere å legge merke til at mellomgolvet hever og senker seg med pustebevegelsene. Når du har funnet ut hvor du merker pusten tydeligst, kan du prøve å følge med på akkurat dette punktet. Du merker at du puster inn. Du merker at du puster ut. Ikke prøv å puste på noen spesiell måte, men bare la pusten gå sin gang, helt naturlig. Du skal bare observere. Se om du klarer å holde oppmerksomheten bare på dette i fem eller ti minutter.

Sannsynligvis merker du plutselig at du sitter og tenker på noe helt annet. Straks du merker det, retter du oppmerksomheten mot pusten igjen, og fortsetter som før.

Dette er et lite eksperiment i selv-observasjon. Det de fleste oppdager, er at det er mye vanskeligere å holde konsentrasjonen rettet mot ett punkt enn man var klar over på forhånd. I og med denne observasjonen, har vi allerede lært noe fundamentalt om oss selv.

Den som skulle få lyst til å gå videre med denne treningen, kan finne veiledninger andre steder. Det finnes bøker som gir praktiske forklaringer, men best av alt er det å melde seg på et kurs under en erfaren lærer. Derfor skal vi ikke gå noe særlig lenger med praktisk konsentrasjonstrening her.

Med tålmodig trening over lang tid kan man øve seg til å holde konsentrasjonen samlet om ett punkt gjennom lengre tidsrom. Man kan utvikle konsentrasjonen til å gå inn i såkalte dypmeditasjonser (*jhana*), og disse kan oppleves som dyp ro, men også som forfriskende opplevelser av sitrende glede. Det meldes også om forskjellige slags subjektive opplevelser som går ut over hva man kan erfare til hverdags, og mange av disse opplevelsene kan nok betegnes som mystikk. En klassisk beskrivelse av fire slike dypmeditasjoner ser slik ut:

> Den som er tilfreds finner glede, og den som har glede i sinnet, får ro i kroppen. Den som har ro i kroppen føler velvære, og den som føler velvære får samlet tankene. Han isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin

og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Det er som når en dyktig badetjener eller læregutten hans strør såpepulver i ei bronseskål, brahman, og tilsetter vann litt etter litt og knar til såpeklumpen er fuktig, gjennomfuktet både utvendig og innvendig, men ikke så den drypper. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Deretter, brahman, bringer munken de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i den andre dypmeditasjon, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Det er som et stille tjern med kildevann, brahman. Det har ikke noe tilsig verken fra nord, sør, øst eller vest, og det kommer heller ikke noe regnskyll fra skyene av og til og fyller det opp. Men fra kilden springer det fram en strøm med kjølig vann som strømmer inn, omkring i og gjennom hele tjernet og fyller det helt, slik at ingen del av tjernet er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Deretter, brahman, søker ikke munken lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i den tredje dypmeditasjon, – den som de edle omtaler slik: “Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!” – og forblir i den. Han lar det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Det er liksom blomstene i en lotusdam, brahman. Der vokser lotus, vannliljer og nøkkeroser som er født i vannet og lever helt neddykket i vannet, uten å komme opp til overflaten. Det kjølige vannet strømmer over, omkring og mellom dem, så

ingen del av disse blomstene er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar han det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Deretter, brahman, forlater munken velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i den fjerde dypmeditasjon, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Han sitter og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrenge hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Det er som om en mann skulle sitte innhyllet i ei hvit kappe, brahman, og trekke den over hodet. Da ville ingen del av kroppen hans stikke utenfor den hvite kappa. Nettopp slik sitter munken og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrenge hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.[41]

Men selv om konsentrasjonsøvelsene har en viktig plass i buddhistisk meditasjon, er de egentlig hentet fra før-buddhistiske tradisjoner i India, og brukes også i andre indiske tradisjoner enn bare buddhismen. De gamle tekstene forteller at Buddha lærte dem av etablerte meditasjonslærere ved navn Uddaka Ramaputta og Alara Kalama. Mange regner derfor konsentrasjonsøvelsene som nyttige opp til et visst punkt, idet de skjerper sinnet og gjør det lettere å arbeide med. Men for å nå helt fram til det som regnes som buddhismens mål, nemlig frigjøring og oppvåkning, trengs det en annen metode.

Innsiktstrening

Buddhas viktigste veiledning i innsiktstrening (*vipassana*), eller oppmerksomhetstrening (*satipatthana*) innledes med disse ordene:

> Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare lindring.[42]

Innsiktstreningen bør kombineres med konsentrasjonstrening. I det minste er det klokt å innlede med konsentrasjon, for da er det mye lettere å praktisere innsiktstrening etterpå. Du kan gjerne begynne med å observere pusten på samme måte som i forrige øvelse. Men i det øyeblikket du merker at du tenker på noe annet, går du ikke direkte tilbake til å observere pusten, som under konsentrasjonstreningen, men legger merke til hva det er som har avsporet oppmerksomheten. Var det en lyd? I så fall legger du merke til at du hører en lyd. Var det et minne du ble sittende og betrakte? I så fall legger du merke til at du husker, eller tenker. Var det en kløe i foten? I så fall legger du merke til at det klør.

Poenget er altså å rette oppmerksomhetens søkelys mot det som foregår i kropp og sinn til ethvert øyeblikk. Når man først er klar over dette, forstår man også at det slett ikke er nødvendig å sitte under treningen. Metoden kan anvendes i en hvilken som helst situasjon. Hvis du går en tur, kan du legge merke til at du går, og kjenne etter hvordan kroppen fungerer, hvordan muskler og ledd er i bevegelse, hvordan du setter foten ned på underlaget og løfter den igjen, osv. Noen synes dette er lettest hvis man går meget langsomt, for da er det lettere å observere detaljene i prosessen. Men det fungerer også i vanlig gangtempo. Du kan øve oppmerksomhet mens du spiser. Da legger du merke til alt som har med denne prosessen å gjøre – hvordan maten ser ut, at du har lyst på den, at du fører den opp mot munnen, at du tygger og svelger, hvordan maten smaker, osv. Hvis du betrakter dette med våken oppmerksomhet, ligger det en hel verden av opplevelser bare i å drikke en kopp te eller kaffe.

Men også disse øvelsene finnes grundigere forklart andre steder, så vi skal ikke si noe særlig mer om den praktiske treningen her.[43]

Det er viktig å være klar over at du ikke skal prøve å legge noen "mening", verken religiøst eller annet, inn i opplevelsene. Du skal bare observere, legge merke til, "se". Mange har funnet at oppvaskbenken er et utmerket sted å øve innsiktsmeditasjon.

Når du observerer kroppen, med alle de inntrykk den gir, observerer du "form", det vil si *rupa*, den ene av de fem khandhaene som buddhismen analyserer mennesket i. De andre khandhaene kan like gjerne gjøres til gjenstand for våken observasjon. Det å betrakte følelser

(*vedana*) kan være uhyre nyttig. Ofte reagerer vi nokså automatisk på følelsene våre. Opplever vi noe vi ikke liker, blir vi misfornøyde og sinte. Med litt observasjonstrening kan vi oppdage disse følelsene idet de dukker opp. Og da skjer ofte det underlige at automatikken brytes. Vi ser at vi er sinte eller sure, men idet vi ser denne følelsen, mister den kraften sin. Uten at du trenger å anstrenge deg bevisst for det, kan det dårlige humøret fordampe, og de hissige ordene du hadde på tunga, blir bare borte uten at du engang trenger å svelge dem.

Det er som i eventyret: Trollet kommer ut i solskinnet og sprekker. Slik går det også ofte med irritasjon og misnøye når de kommer fram i oppmerksomhetens klare lys. På den måten kan innsiktsmeditasjonen gi oss et pusterom, om enn aldri så kort, der autopiloten blir slått av og vi tar tilbake styringen over livet vårt.

Metoden minner faktisk om Freuds psykoanalyse, men med den forskjellen at her trenger du ikke noen utdannet psykoanalytiker til å styre prosessen. Du er selv både analytiker og analysand. Du observerer selv, og det er ofte tilstrekkelig. Mange har opplevd at det å venne seg til oppmerksomhet på følelsene, har vært med på å gjøre hverdagen atskillig lysere og gladere.

Når du observerer følelser, vil du selv kunne se de tre sunne røttene og de tre usunne røttene i sinnet som Buddha ofte snakket om. Og bare det å se dem som de er, kan være tilstrekkelig til at de usunne røttene blir svekket, samtidig som de sunne røttene blir styrket. Innsiktstreningen, som i utgangspunktet er åpen og helt fri for dogmer og forutsetninger, knytter seg derfor nærmest av seg selv til dhamma, til Buddhas analyse av menneskesinnet, og gir en dypere og selvopplevd forståelse både av oss selv og av dhamma.

De tre gjenværende khandhaene, det vil si identifikasjoner (*sañña*), reaksjoner (*sankhara*) og bevissthet (*viññana*), kan vi slå sammen under samlebetegnelsen “sinnet” (*citta*). Sinnet er meget flyktig, består av mange forskjellige prosesser og impulser, og forandrer seg fra øyeblikk til øyeblikk. Derfor er dette et vanskeligere meditasjonsobjekt enn kropp og følelser. Men ved å rette oppmerksomhetens skarpe søkelys mot sinnet, og se hvordan tanker oppstår og blir borte igjen, og ved å betrakte det dynamiske og stadig skiftende samspillet mellom sinn, kropp og følelser, er det mulig å få en dypere forståelse av tilværelsen enn noen lærebok er i stand til å gi.

Denne dypere forståelsen kan det være vanskelig å sette ord på. Men elementer i denne opplevelsen av dypere forståelse er blant annet en direkte erkjennelse av tilværelsens foranderlighet og flyktighet, *anicca*. Intet er statisk, intet er fast og stivnet, alt er i bevegelse,

både på det fysiske og det psykiske plan. Og i denne strømmen finnes ingen fast kjerne, intet fast holdepunkt som kan utøve kontroll, *anatta*. Den mediterende får en langt mer direkte opplevelse av dette enn hva som er mulig bare ved en intellektuell forståelse av saken.

Bak dette ser man videre det paradoksale at samtidig som fenomenene springer ut av en åpenhet, en tomhet, er denne tomheten likevel fylt av alle hverdagens opplevelser. Og i denne bakenforliggende tomheten oppheves skillet mellom indre og ytre, mellom en selv og andre. Vi opplever et fellesskap der vi lett kan identifisere oss med andre levende vesener.

Disse erkjennelsene oppleves ikke som negative, slik man muligens kunne tro. De bidrar tvert imot til en dyp glede og en dyp opplevelse av skjønnheten i naturen og livet for øvrig. Vi gjenoppdager vår mirakuløse hverdag, slik Bankei gjorde. Mange mediterende kan melde om at den skjerpede oppmerksomheten kan gi sterke naturopplevelser.

Men bør buddhister egentlig glede seg over det som er vakkert? Dette har faktisk vært diskutert blant buddhister. Noen mener at det å glede seg over det som er vakkert, er en form for begjær, som man bør kvitte seg med.

Da er det interessant å se hva Buddha sier om saken i *Mahanidanasutta*. Her blir det satt opp en liste over åtte forskjellige måter å oppnå frigjøring på, og punkt tre på listen har relevans for spørsmålet vårt: "Du konsentrerer deg om det som er vakkert. Dette er den tredje frigjøringen." Kommentaren gir to tolkninger. Den ene sier at dette handler om å betrakte estetisk rene og vakre former. Den andre gir en mer etisk tolkning av det vakre, og sier at det handler om å utvikle vennlighet, medfølelse, medglede og sinnslikevekt. Kommentaren gir ikke noen preferanse for noen av disse tolkningene, så de er å betrakte som likeverdige.

Frigjøring gjennom skjønnhet er en metode som kanskje særlig kineserne visste å praktisere, siden den buddhistiske kulturen i Kina (og Japan) utviklet mye vakker kunst. Gamle kinesiske landskapsmalerier er ofte inspirert av det rene land-buddhismen. Buddhister har altså ingen grunn til å skamme seg over å glede seg over vakre malerier, vakker musikk eller skjønnheten i naturen.

Et vakkert eksempel på hvordan innsiktsmeditasjon skjerper sansene og kan gi sterke opplevelser av skjønnheten i naturen, finner vi i et dikt som skal stamme fra Kassapa den store, en av Buddhas fremste elever:

Etter måltidet
vandrer jeg, Kassapa,

langs fjellets steile stier.
Uten bånd
mediterer jeg her –
høyt over angst og redsel.

Etter måltidet
vandrer jeg, Kassapa,
langs fjellets steile stier.
Uten bånd
mediterer jeg her –
høyt over lystens flammeverden.

Etter måltidet
vandrer jeg, Kassapa,
langs fjellets steile stier.
Uten bånd
mediterer jeg her –
høyt over sinnets sorte strømmer.

Overstrødd med moskusroser
bølger høylandets saftige enger,
elefantens trompetstøt slår mellom berg ...
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Som tordenskyer står blåne bak blåne
... og se det kjølige, friske skimmer
av regn i de røde billenes vinger!
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Kledd i tordenskybankenes farge
kneiser tinder som spir og tårn
over elefantbrølets gjallende ekko ...

– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Åsenes skoger glitrer av regn
og brer sitt løv over vismenn på vandring
og påfugl som skriker i trekronene ...
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Dette er nok,
det er alt jeg behøver
for å leve i meditasjon.
Dette er alt
en flittig munk behøver
for å trene oppmerksomheten.

Dette er nok,
det er alt jeg behøver
for å leve tilfreds som munk.
Dette er alt
en flittig munk behøver
for å fordype seg i sinnet.

Over åssider dekket av linblomster blå
som regnskyer myldrer vingede skarer
hyllet i brusende, glansfulle fjær ..
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Fri fra byenes trengsel, befolket
av hjort og gaseller i flokk – og fugl
i fargesprakende, muntre mengder ...
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Klare kilder og bekker perler

rundt knivskarp stein – vannliljetjern
svaler apens sorte fjes og slukker hjortens tørst ...
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Ikke engang den vakreste musikk
gir meg slik fryd og glede
som når jeg dypt konsentrert og våkent
skuer den sanne lærens natur![44]

Meditasjon kan gi sterkt subjektive opplevelser som ikke er direkte etterprøvbare for andre, og noen kan derfor føle at dette tenderer i retning av mystikk og begynner å fjerne seg fra det som til vanlig kalles humanisme. Da kan det være nyttig å gå tilbake til Kristian Horns definisjon av humanetikk og se på hans punkt nr. 2: "Humanetikeren nekter ikke en virkelighet utenfor det som er testbart, men han lager ikke dogmer av sine forestillinger om noe ukjent i vår virkelighet."

Her er humanetikk og buddhistisk meditasjon i klart samsvar med hverandre, siden begge åpner for opplevelser utenfor det etterprøvbare, men ingen av dem lager dogmer ut av disse opplevelsene.

Terapeutiske øvelser

Jeg har flere ganger brukt ordet psykologi om buddhistiske analyser og metoder. Buddhismen ser studiet av sanser, følelser og alle andre aspekter av vår psykologi som viktige for å forstå oss selv, og har mye til felles med vestlig psykologi. Men det finnes også en rekke forskjeller.

Den forskjellen som kanskje står tydeligst fram, er at buddhismen ikke sier noe særlig om psykiske lidelser, om sykdommer på sinnet. På dette området har vestlig psykologi mye mer å bidra med. Dette skyldes at mye av den vestlige psykologien ble utviklet i medisinske miljøer for å avhjelpe sinnslidelser, mens den buddhistiske psykologien ble utviklet for å hjelpe vanlige mennesker til et bedre liv. En slik framstilling er naturligvis en grov

overforenkling, men inneholder likevel et korn av sannhet, og den er utvilsomt en del av forklaringen på denne forskjellen mellom vestlig og buddhistisk psykologi.

Likevel har også den buddhistiske psykologien terapeutiske øvelser som ikke er beregnet på alle, men på å hjelpe mennesker med spesifikke problemer. I *Visuddhimagga* legger Buddhaghosa fram en typelære der menneskene deles i seks grupper ut fra dominerende tendens i sinnet. Disse tendensene er grådighet, hat, dumhet, tillit, intelligens og spekulasjon. Han gir videre anvisninger for hvordan en meditasjonslærer skal observere elevene sine for å se om de er grådige, hatefulle, osv., og deretter spesifiserer han hvilke øvelser, hva slags miljø og så videre, som passer for hver enkelt type. Grådige personer bør for eksempel meditere i et spartansk miljø og spise enkel kost, som ikke så lett utløser mer grådighet. Hatefulle personer bør meditere i vakre omgivelse og spise god mat, for å unngå inntrykk som kan utløse hat.[45]

Man kan diskutere om akkurat denne typedelingen er den mest realistiske. Men det er tydelig at intensjonen bak typelæren er å gi hver elev et treningsopplegg som er tilpasset den enkelte, og som kan hjelpe til med å løse de problemene hver enkelt måtte ha. Det er ikke all medisin som passer for alle.

Et interessant eksempel er øvelser for den som er kroppsfiksert og overdrevent opptatt av kropp og skjønnhet. For å motvirke en slik kroppsfiksering blir eleven bedt om å forestille seg kroppen uten hud, og deretter brette til side lag for lag innover i kroppen. Han bør forestille seg innvollene, og særlig bør dvele lenge ved alt som er ekkelt og motbydelig i kroppen, som slim, urin og avføring. Når han ser en annen person, bør han i tankene kle av ham ikke bare klær, men også hud og muskler, og se den andre som et vandrende skjelett omsluttet av illeluktende væsker og motbydelige substanser. På samme måte bør han betrakte seg selv.

Dette er sterk kost, og det er ikke en øvelse som passer for alle! Den som er opphengt i kroppsfikseringer og trenger hjelp til å få et mer avveid og distansert forhold til kroppen, kan ha god nytte av den i en viss periode. Men lider man ikke av en slik "sykdom", bør man heller ikke innta "medisinen", for da kan den være direkte skadelig.

Øvelsen kan også være til hjelp for den som er altfor opptatt av sex. Hvis du prøver å betrakte et sex-objekt som en haug ekskrementer på to bein, kan du raskt komme til å miste lysten! Men hvis du *ikke* lider av overdreven sex-lyst, bør du for all del ikke begynne å betrakte din partner på den måten! Da risikerer du at øvelsen kan ødelegge et godt

parforhold. Derfor er det viktig å understreke at medisin som kan avhjelpe en sykdom, kan være uhyre skadelig dersom friske mennesker skulle finne på å innta den!

Den som er dominert av hat og motvilje, kan øve konsentrasjon om vennlighet. Den misunnelige kan øve opp evnen til å glede seg på andres vegne når det går dem godt. Men disse og lignende øvelser skal vi komme tilbake til under kapitlet om etikk.

Tenk positivt!

Innsiktsmeditasjonen kan fungere som en slags psykoterapi der du observerer dine egne tanker og følelser uten å dømme dem, slik at negative tanker mister sin kraft helt av seg selv.

Men buddhismen foreslår også en mer aktiv holdning tilnærming til tanker og følelser. Når du selv ser hva som er sunt og hva som er usunt, kan du gjøre en aktiv innsats for å styrke de sunne tankene og svekke de usunne. Dette kalles rett bestrebelse (*samma vayama*).

Metoden har mye til felles med å “tenke positivt”. Hvorfor gå og være negativ og sur, når vi vet at det bare skaper flere problemer for oss selv og for andre? Hvorfor ikke heller prøve ta verden med et smil og med velvilje, og gå inn for å gjøre det beste ut av situasjonene? Dette kan virke nesten banalt, men mange har opplevd at det fungerer – uansett om de har fått idéen fra buddhismen eller fra annet hold, eller kanskje også har funnet det ut på egen hånd.

I *Mahasatipatthanasutta* gir Buddha en systematisk veiledning i å tenke positivt, eller rett bestrebelse som det kalles i buddhistisk språkbruk:

> Hva er så rett bestrebelse? Det er når du bestreber deg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er

> oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det.[46]

Dette kan man naturligvis øve seg på mens man mediterer. Men viktigere er det å ta denne holdningen med seg ut i hverdagen, prøve å være oppmerksom på usunne tanker og slippe taket i dem der og da, og samtidig ha et våkent øye for sunne tanker, erkjenne dem, slippe dem fram og la dem få lov til å utvikle seg og modnes.

Praksis i hverdagen

Meditasjon – både oppøving av konsentrasjon og innsikt – er en viktig del av buddhistisk trening. Men det er ikke alltid at de positive opplevelsene man kan ha under intensiv praksis, fører til så store endringer i hverdagslivet som vi kanskje hadde håpet. Mange mener derfor at det viktigste heller er hvordan vi fungerer i hverdagen, alene, sammen med familien, sammen med kolleger på arbeidsplassen og sammen med venner og bekjente. Dette er på de scenene selve livet vårt utspiller seg, og det er her vi kan teste ut vår egen forståelse og våre egne holdninger.

Buddhismens analyser og treningsmetoder er humanistiske verktøy som hvem som helst kan gjøre bruk av i hverdagslivet. De krever ikke noen spesiell tro, og selv om de springer ut av et buddhistisk livssyn, krever de heller ikke at man er tilsluttet et slikt livssyn. Verktøyet kan brukes av alle som vil, og det er fritt for enhver å velge å bruke samtlige verktøy i skrinet eller bare nøye seg med en skrutrekker.

Vi har allerede sett på flere eksempler som gir antydninger om hvordan verktøysettet kan brukes. Vi trenger ikke å sette av noen bestemt tid eller ha et bestemt sted der vi skal trene sinnet. Vi kan gjøre det her og nå, fra øyeblikk til øyeblikk, midt i livets forskjellige situasjoner, under konflikter, skuffelser, stress og hodepine – og under glede og sorg. Hvis vi vil forstå oss selv, trenger vi ikke å dra noe annet sted for å finne denne forståelsen. Noe av det viktigste, noe som kanskje kan sies å være selve basisverktøyet, er å betrakte verden og de situasjonene vi opplever med et åpent, observerende og fordomsfritt blikk. Har vi fordommer, sperrer vi utsikten for oss selv.

Hvor detaljert vi kan observere, er helt avhengig av situasjonen. I noen situasjoner har vi ro til å oppfatte flere detaljer. I andre situasjoner er tempoet høyt og vi har ikke tid til å gå inn på en mengde smådetaljer. Den som prøver å rekke bussen ved hjelp av langsom gå-meditasjon, vil kanskje finne at det kan være lurt å omprioritere en smule.

Hvis vi har tid til det, kan vi observere og ta inn over oss alle sanseinntrykk, føle solen mot ansiktet, regnet mot pannen og vinden mot kinnene, føle smaken av te og glede oss over vårens første hestehov. Vi kan sortere opplevelsene ut fra khandhaene og legge merke til former (direkte sanseinntrykk), følelser, identifikasjoner (vi kjenner igjen inntrykkene og setter navn på dem) og reaksjoner, og se hvordan bevisstheten samler disse trådene. Dette kan fungere som dyp innsiktsmeditasjon i situasjoner der ingen kan se at vi "mediterer".

Har vi det mer travelt, kan det noen ganger være nyttig å bare observere følelser og reaksjoner. Hvordan reagerer jeg på det som kollegaen min sa akkurat nå? Fikk jeg en vond følelse av at ordene hans innebar en dulgt kritikk? Fikk jeg en god følelse av å ane en tone av anerkjennelse og ros for godt utført arbeid? Og hvordan reagerer jeg på disse følelsene? Kjente jeg at brå og hissige ord lå klar på tunga? Fikk jeg lyst til å takke for ros og tillit og gi kollegaen min noen fortjent anerkjennende ord tilbake? Hva velger jeg?

Hvis vi virkelig skal lære oss selv å kjenne, bør vi observere oss selv også i motgang og vanskeligheter og se hvordan vi reagerer på slike situasjoner. På den måten kan vi oppdage at problemer og vanskeligheter kan være våre beste læremestere, idet de viser oss sider av oss selv som ikke så lett kommer til overflaten så lenge alt går godt.

Ved å være bevisst oppmerksom på slike følelser og reaksjoner, bryter vi automatikken i reaksjonsmønsteret. Vi får i stedet et øyeblikks valgfrihet, og kan vurdere om den reaksjonen vi føler impuls til å komme med, vil ha negativ eller positiv effekt. Det er ikke meningen å fortrenge følelsene. Aksepter dem og betrakt dem. Men ikke vær slave av dem. Som en veiledning under denne vurderingen kan det være greit å ha med seg prinsippet bak "rett bestrebelse". Kjenn etter om den reaksjonen du skal til å komme med, bygger på en sunn og positiv, eller på en usunn og negativ følelse. Når du så i tillegg husker *kamma*-prinsippet om at negative handlinger vil kunne medføre negative konsekvenser, mens positive handlinger kan medføre positive konsekvenser, blir det lettere å tenke positivet, gjøre sunne valg og skape en bedre og hyggeligere situasjon for deg selv og dem du omgås, enn hva du kanskje ellers ville ha gjort.

Med en slik trening i hverdagen, oppdager vi også verdien i de nære ting. Det hender at jeg sier, halvt på spøk og halvt for alvor, at hvis det skal utgis en norsk buddhistisk "salmebok", vil Arne Paasche Aasens dikt "De nære ting" ha en helt selvskreven plass i den:

Ditt sinn monne flyve så vide omkring,
det er som du glemmer de nære ting,
det er som du aldri en time har fred,
du lengter bestandig et annet sted.

Du syns dine dager er usle og grå,
hva er det du søker, hva venter du på?
Når aldri du unner deg rast eller ro,
kan ingen ting vokse og intet gro.

Gå inn i din stue, hvor liten den er,
så rommer den noe ditt hjerte har kjær.
På ropet i skogen skal ingen få svar,
finn veien tilbake til det du har.

Den lykken du søker bak blånende fjell,
kan hende du alltid har eiet den selv.
Du skal ikke jage i hvileløs ring,
men lær deg å elske de nære ting.

Vårt forhold til andre. Etikk

Det er nær sammenheng mellom buddhistisk forståelse, utvikling av sinnet og etikk. Utviklingen av sinnet baserer seg på de analysemodellene som er lagt fram, men er samtidige viktige verktøy for å oppnå den nødvendige forståelsen. De står i et gjensidig avhengighetsforhold til hverandre. Det samme gjør etikk og utvikling av sinnet, som vi

nettopp har sett. Læren om rett bestrebelse, eller positiv tenkning, har like mye med etikk som med utvikling av sinnet å gjøre. Og etikken er også basert på forståelse, og god etikk gjør det på sin side lettere å utvikle dypere forståelse. De forskjellige elementene står i et nettverksforhold til hverandre.

Humanetisk etikk bygger på gjensidighetsprinsippet, som vi så i Horns definisjon: "Humanetikeren finner motivet for sin etiske holdning i det rent menneskelige. Den grunn-norm han bygger på er gjensidighetsprinsippet."

Buddhistisk etikk også er basert på det rent menneskelige og på gjensidighetsprinsippet, på det faktum at vi har evnen til empati, til å identifisere oss med andre, evnen til å sette oss inn i andres situasjon.

> Alle skjelver for voldsbruk,
> alle er redd for å dø.
> Sett deg derfor i andres sted
> og la være å drepe
> eller hisse til drap.
>
> Alle skjelver for voldsbruk,
> alle har livet kjært.
> Sett deg derfor i andres sted
> og la være å drepe
> eller hisse til drap.[47]

Ut fra dette springer en helt naturlig medfølelse med andre, som buddhismen deretter utvider og utvikler videre. Alle videre detaljer i buddhistisk etikk er en naturlig følge av dette humanistiske grunnsynet.

Holdninger

De fire positive holdningene

Etikk handler både om hva vi gjør, hva vi ikke gjør, og de holdningene som motiverer valgene og handlingene våre. I buddhistisk tenkning snakker man om fire positive holdninger (*brahmavihara*). Disse fire holdningene er vennlighet, medlidenhet, medglede og sinnslikevekt.

Av disse er det den første, som på pali kalles *metta*, noe som kan oversettes som vennlighet eller nestekjærlighet, som angir grunntonen. Dette er den basisholdning som buddhister anbefales å møte seg selv og omverdenen med. Det er ikke for ingenting at Buddha vanligvis avbildes med et lite smil om munnen.

Det finnes spesifikke øvelser for å opparbeide en slik vennligsinnet holdning. Du kan prøve følgende, hvis du vil:

Begynn med å tenke gode tanker om deg selv. Skal vi kunne akseptere og like andre, må vi først kunne akseptere og like oss selv. Tenk over hva du regner som verdier i ditt eget liv, og ønsk deg selv alt godt. Du kan formulere det i setninger for deg selv, og tenke som så: "Håper jeg kan holde meg frisk og ha god helse! Håper jeg kan ha det godt på alle måter, slippe problemer i familien og på jobben, slippe økonomiske problemer og være glad og tilfreds!" Dette kan du utvide videre selv. Det er vanligvis ikke så vanskelig å finne gode tanker å tenke om seg selv. Dette blir en variant av den "elsk deg selv"-trenden vi kunne se for noen år siden, og den er viktig for å utvikle et godt selvbilde.

Men poenget er å ikke stoppe der. Det ville bare føre til selvgodhet og egoisme. Når du har sittet og utviklet gode ønsker for deg selv en liten stund, prøver du å se for deg en person du er glad i, og ønske de samme gode tingene for ham eller henne. Dette er heller ikke så vanskelig. Så utvider du området gradvis. Du kan prøve å føle de samme gode ønskene for alle i rommet, alle i bygningen, alle i familien, alle på jobben, alle i byen, landet og verden. En annen måte å utvide området på, er at du ser for deg en person du kjenner og liker, men ikke spesielt sterkt, og tenker de samme gode ønskene for vedkommende. Deretter en person som du ikke kjenner godt nok til verken å like eller mislike. Når du klarer dette, tar du for deg en person som du misliker litt, en som kan irritere deg litt fra tid til annen, men som ikke er direkte ondskapsfull. Slik jobber du deg fram til den aller største drittsekken du kan tenke deg, enten om du kjenner en passende person, eller om du tar en fra historien. Når du kommer over på disse vanskeligere personene, er det ikke lett å føle ærlig og oppriktig vennlighet og gode ønsker overfor dem, men du kan eventuelt ta det som en utfordring.

Den holdningen som *metta* står for, er uttrykt mange steder i de buddhistiske tekstene, men kanskje klarest i *Mettasutta*:

Den som vil følge fredens vei
og gjøre det som er godt og nyttig,
bør følge disse råd:
Forstandig og rettskaffen bør han være,
ja, ytterst redelig, omgjengelig, mild og forsonlig.

tilfreds og fornøyd med lite,
uten for mange gjøremål og med få krav,
med kontroll over seg selv og sine sanser,
beskjeden og uten grådighet.

Han bør la være å gjøre noe
som forstandige folk kunne ha grunn til å kritisere.
Tankene hans bør være:
Måtte alle levende vesener finne lykke og fred,
og bli lykkelige til sinns!

Ja, alt som har liv,
sterke som svake uten unntak,
om de så er lange, store,
middels eller små, tynne eller tykke,

Om vi ser dem eller ikke,
nære eller fjerne,
om de lever nå eller venter på å bli født,
måtte alle levende vesener bli lykkelige til sinns!
Måtte ingen svikte en annen
og heller ikke føle forakt for noen,
og heller aldri ønske en annen noe vondt,

verken ut fra motvilje eller i oppfarende sinne!

Liksom en mor er villig
til å våge livet for å beskytte sitt eneste barn,
nettopp slik er det grenseløse sinnelag
som han bør utvikle overfor alt som lever.

Ja, til alle kanter bør han utstråle
en følelse av vennlighet til hele verden,
en vennlighet uten stengsler,
uten uvilje, uten motvilje.

I hver våken stund –
enten han går, står, sitter eller ligger –
bør han ha dette for øye.
Dette kalles en høyverdig livsførsel.[48]

Den neste av de fire positive holdningene er medfølelse eller medlidenhet (*karuna*) med slike som har det vondt. Vennlighet og medfølelse springer ut av at vi har evnen til empati, evnen til å identifisere oss med dem som har det vondt. En slik spontan empati kan vi oppleve i mange situasjoner. Vi ser den hos små barn, for eksempel hvis en kattunge eller en fuglunge har det vondt. Vi ser den som vilje til å gi og hjelpe til når det skjer store katastrofer.

Vennlighet og medfølelse er derfor holdninger vi alle har møtt og som vi også selv har vist andre. De anses også som idealer i vestlige tradisjoner, og buddhister er ikke de eneste som snakker om dem, så de holdningene disse ordene står for, er noe vi lett drar kjensel på. Vi har alle evnen til spontant å føle med en annen som har det vondt.

Vanskeligere er det kanskje med medglede (*mudita*). Hva i all verden er det for noe? Medglede er å glede seg på andres vegne, glede seg med andre når de har suksess og det går dem godt. Det er altså det motsatte av misunnelse. Dette er ikke alltid så lett, særlig hvis det er en kollega som blir tildelt en utmerkelse eller får en forfremmelse som du synes at du kanskje like gjerne kunne ha fortjent. Det er heller ikke alltid så lett å glede seg med andre

hvis de har flere penger, finere bil, større hus eller flottere båt enn vi selv har. Men misunnelse gnager på vårt eget sinn og gjør mer skade for oss selv enn for andre. Den kan også skade eller ødelegge et gammelt vennskap, så den slår i begge retninger, både innover og utover. Bedre er det derfor om vi kan lære å glede oss med andre og praktisere medglede.

Selv om det noen ganger kan være lett å misunne slike som har det så mye bedre enn oss selv, har vi også naturlige tendenser til spontan medglede. Denne er kanskje lettest å observere når vi jubler over gullmedaljevinneren i en idrettskonkurranse. Da gleder vi oss sammen med vinneren, og de færreste sitter vel da med misunnelige tanke rom at "den medaljen ville heller jeg hatt!"

Den siste av de positive holdningene er sinnslikevekt, eller avbalansert sinnsro (*upekkha*). Dette er ikke det samme som likegyldighet. Men når vi betrakter verden og ser omfanget av krig, naturkatastrofer, fattigdom, sult og sykdom, kan vi ødelegge oss selv om vi tar alt inn over oss og føler at vi har ansvar for å redde hele verden. Og ødelegger vi oss selv på den måten, klarer vi ikke å hjelpe noen. Derfor trenger vi en viss grad av nøktern sinnslikevekt for å erkjenne at vi ikke er allmektige, at vi kan hjelp noen, men ikke alle. Med nøktern sinnsro kan vi også lettere sette inn effektiv hjelp der den trengs. Et annet aspekt av sinnslikevekt er at den skaper en indre raushet og overbærenhet som gjør at vi lettere kan tilgi både oss selv og andre.

Derfor ser vi at de fire positive holdningen er ordnet i et symmetrisk mønster. Den første holdningen, vennlighet, anslår den gjennomgående grunntonen. De to neste, medlidenhet og medglede viser til empati og omsorg for dem det går henholdsvis dårlig og godt. Og den fjerde, sinnslikevekt, bidrar til nøkternhet og balanse.

I en samtale med noen munker gir Buddha en oppsummering av de fire positive holdningene, viser hvordan de har sin begrunnelse i mennesket selv, og setter dem i relasjon til egne handlinger og eget ansvar:

> "Jeg sier at handlinger som er villet og utført, bygger seg opp, og du er ikke ferdig med dem før du har opplevd et resultat av dem, enten nå med det samme eller ved en senere anledning. Så lenge du ikke har opplevd et resultat av slike akkumulerte villede og utførte handlinger, finner du heller ingen slutt på det som gjør vondt, sier jeg.

Men den som har lyttet til de edle og som er fri for grådighet, fri for hat og fri for illusjoner, som har klar forståelse og oppmerksomhet, fyller først den ene himmelretningen med vennlige tanker, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløst vennlige tanker om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

Han vet med seg selv: 'Tidligere var jeg trangsynt og sinnet var lite utviklet. Men nå er sinnet mitt blitt grenseløst og velutviklet. Ingen trangsynte handlinger kan klebe seg fast til det!'

Hva mener dere om dette, munker? Hvis en ung mann øver opp sinnets frigjøring gjennom vennlighet allerede fra barnsben av, kommer han da til å gjøre noe vondt mot noen?"

"Nei, Mester."

"Hvis han ikke gjør noe vondt mot noen, kommer han da selv til å få det vondt?"

"Nei, Mester. Hvordan skal det kunne komme noe vondt til en som ikke selv gjør noe vondt?"

"Nettopp, munker. En mann eller en kvinne bør øve sinnets frigjøring gjennom vennlighet. For ingen mann eller kvinne kan ta med seg kroppen sin når de dør. Ved døden er det sinnet som gir tilknytning. Derfor vet han med seg selv: 'Det som jeg tidligere har gjort av vondt med denne kroppen min, det er noe som jeg opplever følgene av her i dette livet. Jeg kan ikke ta det med meg.'

Når sinnets frigjøring gjennom vennlighet blir utviklet på denne måten, fører det til at man blir en som ikke vender tilbake, om da ikke visdommen har ført til fullkommen frigjøring.

På samme måte fyller han først den ene himmelretningen med medlidenhet, glede på andres vegne og sinnslikevekt, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløse tanker fulle av medlidenhet, glede på andres vegne og sinnslikevekt om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

Han vet med seg selv: 'Tidligere var jeg trangsynt og sinnet var lite utviklet. Men nå er sinnet mitt blitt grenseløst og velutviklet. Ingen trangsynte handlinger kan klebe seg fast til det!'

Hva mener dere om dette, munker? Hvis en ung mann øver opp sinnets frigjøring gjennom medlidenhet, glede på andres vegne og sinnslikevekt allerede fra barnsben av, kommer han da til å gjøre noe vondt mot noen?"

"Nei, Mester."

"Hvis han ikke gjør noe vondt mot noen, kommer han da selv til å få det vondt?"

"Nei, Mester. Hvordan skal det kunne komme noe vondt til en som ikke selv gjør noe vondt?"

"Nettopp, munker. En mann eller en kvinne bør øve sinnets frigjøring gjennom medlidenhet, glede på andres vegne og sinnslikevekt. For ingen mann eller kvinne kan ta med seg kroppen sin når de dør. Ved døden er det sinnet som gir tilknytning. Derfor vet han med seg selv: 'Det som jeg tidligere har gjort av vondt med denne kroppen min, det er noe som jeg opplever følgene av her i dette livet. Jeg kan ikke ta det med meg.'

Når sinnets frigjøring gjennom medlidenhet, glede på andres vegne og sinnslikevekt blir utviklet på denne måten, fører det til at man blir en som ikke vender tilbake, om da ikke visdommen har ført til fullkommen frigjøring."[49]

Verdens voktere

To andre holdninger regnes også som viktige, nemlig selvrespekt (*hiri*) og respekt for andre (*ottappa*). Selvrespekt i denne forbindelse går ut på at man før man begår en handling stiller seg spørsmålet: "Er det slik jeg egentlig vil være? Kan jeg respektere meg selv og se meg selv i øynene hvis jeg gjør dette? Er dette noe jeg virkelig kan være bekjent av?" Respekt for andre betyr her respekt for andres meninger: "Hva ville mor eller far ha sagt om de så meg nå? Hva ville min beste venn si til dette?" Disse to betraktningene kan få oss til å besinne oss i tide før vi gjør noe dumt, og selvrespekt og respekt for andre regnes som så viktige at Buddha omtalte dem som "verdens voktere".

Handlinger

Buddhismen har ingen bud. Ingen påbud, og ingen forbud. Den oppmuntrer til positive holdninger, og basert på disse positive holdningene anbefaler den også en etikk som kan deles i individualetikk og yrkes- eller samfunnsetikk. Individualetikken blir ofte oppsummert som fem treningsregler. Det er viktig å legge merke til hvordan disse er formulert. De sier ikke "Du skal ikke ..." eller "Du skal ...", men bør heller forstås som "Jeg vil ikke ..." og "Jeg vil ...". Mennesket står dermed ikke i noe forhold til noen høyere autoritet som gir etiske regler, påbud og forbud. Den enkelte anerkjennes som et etisk ansvarlig menneske som har evnen til å vurdere selv og ta ansvar selv. Først når man selv har vurdert saken, kan man ut fra egen fri vilje velge å følge praktiske etiske treningsregler. De samme grunnholdningene ligger også til grunn for yrkesetikk og samfunnsetikk.

Individualetikk

Ut fra en moden og selvstendig gjennomtenkning innser de fleste at det ikke er særlig heldig å drepe, stjele osv. Når man har kommet så langt, kan man aktivt velge å avstå fra slike skadelige handlinger, og de fem treningsreglene (*pansil*) er en konkretisering av denne beslutningen:

1. Jeg påtar meg som treningsregel å ikke drepe levende vesener.
2. Jeg påtar meg som treningsregel å ikke ta det som ikke blir gitt meg.
3. Jeg påtar meg som treningsregel å ikke misbruke seksualitet.
4. Jeg påtar meg som treningsregel å avstå fra urett tale.
5. Jeg påtar meg som treningsregel å avstå fra den rustilstanden som alkoholholdige drikker gir.

De to første av de etiske treningsreglene, reglene om å la være å drepe og stjele, er så selvinnlysende, både i forhold til det vi til nå har sett av buddhistisk tenkning og i forhold til humanistiske idealer, at de neppe trenger noen nærmere kommentar.

Regel nr. 3 handler ikke om seksuell avholdenhet. Hvis vi ser bort fra munker og nonner, er ikke buddhister pålagt å leve i sølibat. Det som regelen handler om, er å la være å misbruke sex, noe som kan skje på mange forskjellige måter. Det kan være voldtekt, det kan

være sjefen som krever sex av ansatte, det kan være tvang og maktbruk på så mange måter. Det å bryte et tillitsforhold for å oppnå sex, som utroskap i et parforhold, er også misbruk. Sex kan også misbrukes som maktmiddel i et parforhold, hvis den ene parten krever motytelser for å gi sex.

Men i motsetning til enkelte andre store religioner har buddhismen vært bemerkelsesverdig lite sex-fiksert og lite opptatt av å detaljregulere kjønnsroller eller seksualliv. Vi har allerede sett på hovedretningslinjene for forholdet mellom mennesker: positive holdninger, vennlighet, omsorg og hensyn. Legger man disse holdningene til grunn, og i tillegg tar behørig hensyn til prinsippet om ikke å misbruke seksualitet, er egentlig det meste sagt om saken. Buddhismen er ikke fordømmende overfor måten voksne og ansvarlige mennesker innretter livet sitt på. Om seksualiteten institusjonaliseres i form av ekteskap eller ikke, har buddhismen ingen kommentarer til, så lenge partene er glad i hverandre og tar ansvar for seg selv, partneren og familien for øvrig.

Hva så med homoseksualitet? Det har heller aldri vært noe tema i buddhismen, og det finnes ingen fordømmelse av kjærlighet mellom to personer av samme kjønn. Da Dalai Lama ble spurt hva han mente om homoseksualitet, skal han ha svart at det viktigste vel var at to mennesker var glad i hverandre, ikke hvilket kjønn de hadde. Buddhismen fordømmer ikke homoseksuelle.

Disse betraktningene gjelder naturligvis for vanlige mennesker. Har man valgt å la seg ordinere som munk eller nonne, er det andre regler som gjelder. Da har man også valgt å følge et stort og komplekst regelverk for atferd, og til disse reglene hører også å avstå fra seksualitet i enhver form. Men denne boken handler om buddhisme som et konsistent og humanistisk system som vanlige mennesker kan gjøre bruk av i sin egen hverdag, så reglene for munker og nonner blir derfor irrelevante i denne sammenheng.

De fleste aner nok at urett tale har med løgn å gjøre. Men begrepet omfatter mer enn bare løgn. Det handler også om å la være å baktale andre, tale sårende ord og fare med tomprat. Her er hvordan tekstene beskriver en som avstår fra urett tale, og vi ser at i tillegg til de negative anbefalingene, der det frarådes å la være å lyve osv., blir det også satt opp et positivt ideal om å være ærlig, høflig, osv.:

> Han lar være å lyve, og holder seg langt unna slike ting. Han er sannferdig, ærlig, redelig og pålitelig. Han er en som ikke bedrar verden.

> Han lar være å baktale andre, og holder seg langt unna slike ting. Om han hører noe her, går han ikke og forteller det til andre bare for å skape splid. Og det han hører der, kommer han heller ikke tilbake hit og forteller, bare for å skape splid. Han er en som forener de splittede og oppmuntrer de enige. Han foretrekker enighet, gleder og fryder seg ved enighet, og sier slikt som bidrar til enighet.
>
> Han lar være å tale sårende ord, og holder seg langt unna slike ting. Hans ord er milde, vennlige og høflige, de går til hjertet og gjør godt å høre, og er til glede og behag for mange. Ja, slike ord er det han taler.
>
> Han farer ikke med tomt snakk og pjatt, men holder seg langt unna slike ting. Han taler nyttige ord til rett tid og i samsvar med fakta, han snakker om læren og om treningsdisiplinen. Han er en som taler minneverdige, begrunnede, nyttige og meningsfylte ord til rett tid.[50]

Men det kan likevel oppstå vanskelige valgsituasjoner der vi må vurdere om vi skal tale eller tie om noe vi vet. Buddha ga en interessant vurdering av slike situasjoner. Valgene begrunnes ut fra medmenneskelige hensyn, ut fra omsorg for andre:

> Når den som har kommet fram til sannheten vet at noe er usant, ikke i samsvar med de faktiske forhold, at det ikke vil føre til noe godt, og at andre ikke vil like å høre det, da lar han være å si det.
>
> Når han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, men at det ikke vil føre til noe godt og at andre ikke vil like å høre det, da sier han det heller ikke.
>
> Hvis han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, og at det vil føre til noe godt å si det, men at andre ikke vil like å høre det, da ser han situasjonen an og velger et passende tidspunkt for å si det.
>
> Hvis han vet at noe er usant og ikke i samsvar med de faktiske forhold, at det ikke vil føre til noe godt, men at andre vil like å høre det, lar han være å si det.
>
> Hvis han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, men at det ikke vil føre til noe godt til tross for at andre vil like å høre det, da lar han også være å si det.

> Men hvis han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, at det vil føre til noe godt å si det og at andre vil like å høre det, da ser han situasjonen an og velger et passende tidspunkt for å si det.
>
> Og hvorfor? Fordi den som har kommet fram til sannheten, har omsorg for andre.[51]

Den femte treningsregelen har vært omdiskutert og tolket forskjellig. For å finne ut hva den egentlig sier, kan det være nyttig å se litt nærmere på den. På pali står det følgende: *Suramerayamajjappamattatthana veramani sikkhapadam samadayami*. For å få en normal ordrekkefølge på norsk, kan det være praktisk å begynne bakfra med oversettelsen. *Samadayami* betyr "jeg påtar meg". *Sikkhapadam* betyr "treningsregel". *Veramani* betyr "å avstå fra". Det lange ordet først i setningen er et sammensatt ord, og i slike sammensetninger står hovedordet sist i gruppen. Foran dette står ord som beskriver hovedordet, og foran dette igjen kommer ord som spesifiserer dette beskrivende ordet, osv. Viktigheten graderes altså bakfra og framover. Sluttelementet er -*tthana*, som betyr "tilstand". Jeg påtar meg altså å avstå fra en tilstand. Hva slags tilstand? Dette angis med to elementer, -*majja-ppamada*- som begge betyr "rus". Jeg vil altså avstå fra en rustilstand. Hva slags rustilstand? Dette angis med de to aller første ordene: *sura-meraya*-, som var to slags alkoholholdige drikker, muligens to ølsorter.

Det er derfor tydelig at regelen handler om å avstå fra rustilstand, noe som ikke burde forundre noen. Ifølge buddhistisk tenkning er det viktig å utvikle klar forståelse og et våkent sinn, og rus har den stikk motsatte effekten. Den svekker forståelsen og sløver sinnet, og er den rake motsetning av alt hva buddhismen prøver å utvikle i mennesket. De to ølsortene kommer på den minst betydelige plassen i det sammensatte ordet, og er derfor ikke hovedtema. Når noen oversetter regelen som et totalforbud mot alkohol, blir det feil.

Folk er forskjellige. Noen trenger ikke så mange dråper alkohol innenfor leppene før det merkes, og de kan få problemer med å stoppe. For dem som merker på seg selv at det er tryggest å avstå fullstendig fra alkohol, vil derfor totalavhold være et klokt valg. For andre kan måtehold være riktig, og tåler man et glass øl eller vin til maten uten å bli påvirket, burde ikke noen ha dårlig samvittighet i forhold til denne treningsregelen av den grunn.

Siden det er rusen, og ikke alkoholen, som står sentralt i regelen, er det vanlig at buddhister utvider den til også å gjelde andre rusmidler. Rus svekker sinnet og forståelsen og

medfører skadevirkninger uansett hva som forårsaker den, så derfor er det både rimelig og fornuftig å ta avstand fra rus i enhver form.

Et eventyr i *Jataka*-samlingen gir en fornøyelig historie om hvordan det hadde seg at Buddha ga treningsregelen om å unngå rus:

> En gang Mesteren var ute på vandring, kom han til en liten by som het Bhaddavatika. Da bøndene og gjeterne der i trakten fikk se ham, bønnfalt de ham om å holde seg unna en skog som het Ambatittha, for der bodde det en drage som var både giftig og livsfarlig, og de ville ikke at dragen skulle gjøre Mesteren noe vondt. Men Mesteren lot som om han ikke hørte dem, og fortsatte sin vandring.
>
> Så satte Mesteren seg ned under noen trær for å hvile. En munk ved navn Sagata hadde spesialisert seg på paranormale ferdigheter, og han gikk i forveien til Ambatittha-skogen, der dragen bodde. Der samlet han sammen noe gras, laget seg en sitteplass under et tre og satte seg der. Dragen klarte ikke å styre sitt raseri, og det begynte å ryke av ham. Munken svarte med også å sende ut røyk. Dragen spydde flammer, og munken spydde flammer. Men ilden fra dragen gjorde ikke den minste skade på munken, mens dragen selv ble kraftig svidd av flammene fra munken. Dermed varte det ikke lenge før dragen var beseiret og temmet, og munken ga ham en rask opplæring i Buddhas lære og fikk ham til å avlegge løfte på denne.
>
> Nyheten om dette bredte seg raskt. Litt senere kom Buddha og munkene til byen Kosambi, og folk strømmet ut i gatene for å se Mesteren og Sagata, som hadde temmet dragen.
>
> "Si hva du vil ha, så skal du få det," sa de til Sagata.
>
> Men Sagata sa ikke noe.
>
> Noen ondskapsfulle munker hvisket imidlertid til byfolkene at det var svært sjelden munker fikk rødvin, og at det ville være en god gjerning å gi Sagata så mye vin som mulig.
>
> "Det skal han få," svarte borgerne.
>
> Da munkene dagen etter gikk rundt i byen for å få mat, ble Sagata invitert inn og fikk et beger rødvin i hvert eneste hus. Han ble så full at han til slutt falt over ende og ble liggende sanseløs i veikanten.

Noen munker bar ham med seg ut av byen til den lunden der munkene holdt til, og la ham ned på marken med hodet vendt mot Mesterens føtter.

Men i søvne snudde Sagata seg, slik at han vendte føttene mot Mesteren, noe som ble regnet som svært uhøflig.

Da sa Mesteren:

"Hvordan er det munker, viser Sagata meg samme respekt nå som han pleier å gjøre?"

"Nei, Mester."

"Men si meg, munker: Hvem var det som beseiret dragen i Ambatittha?"

"Det var Sagata, Mester."

"Men tror dere han kunne beseire så mye som en salamander, slik han er nå?"

"Nei, Mester."

"Er det da fornuftig å drikke slik at vett og forstand forsvinner?"

"Nei, det er ikke fornuftig, Mester."

Deretter ga Mesteren treningsregelen om å la være å beruse seg.[52]

De fem treningsreglene har negativ form, idet de handler om slikt som man bør la være å gjøre. Men buddhismen inneholder også en lang rekke positive oppfordringer til å vise vennlighet og hjelpsomhet, noe vi allerede har vært inne på under kapitlet om holdninger. Et moment vi kan legge til her, er at buddhister ser stor verdi i det å kunne gi. Gavmildhet, evnen og viljen til å dele med andre, til å gi uten å forvente å få noe igjen, regnes som viktig for å motarbeide tendenser til grådighet og gjerrighet, og for å glede og hjelpe andre. Dette er en av de handlingsformene som bidrar til et rettferdig og godt samfunn. Tradisjonelt har buddhister vist stor vilje til å gi til munker og til templer. Men givergleden viser seg også i andre situasjoner. Straks etter tsunami-katastrofen i Sør-Øst-Asia i desember 2004 opprettet Buddhistforbundet en konto for nødhjelp til flodbølgeofrene, og denne kontoen ble flittig benyttet.

Råd til en ung mann

Vi finner positive etiske råd og veiledninger utallige steder i buddhismens skriftsamlinger. En tekst som kalles *Samtalen med Sigala* står likevel i en særstilling, for her er mye av buddhismens praktiske etikk for vanlige mennesker samlet og systematisert. Teksten forteller at Buddha en dag møtte en ung mann som sto og tilba de forskjellige himmelretningene. Da Buddha spurte ham hvorfor han gjorde dette, svarte at han ikke var helt sikker selv, men at det var noe han hadde lært av sin far.

I det gamle India fantes det en tro på guder som hersket over de fire himmelretningene, og den unge mannen, som het Sigala, var trolig i ferd med et ritual der han tilba disse himmelherskerne. Buddha var alltid villig til å akseptere at folk tok vare på tradisjonene sine, men det finnes også mange eksempler på at han la ny betydning i de gamle formene. Da han så Sigala tilbe himmelretningene, men tydeligvis uten helt å være klar over innholdet i ritene, benyttet Buddha anledningen til å legge et etisk innhold i dette gamle ritualet, slik at Sigala kunne få praktiske veiledninger som kunne være ham til nytte, uten at han trengte å bryte helt over tvert med familietradisjonen.

Ved ta med retningen oppover og nedover utvidet Buddha himmelretningene til seks, slik at han fikk plass til alle de relasjonene vi vanligvis har til andre mennesker. Vi kan legge merke til at Buddha ikke omtaler himmelherskerne eller andre guddomsmakter med ett ord. Etikken var basert på rent menneskelige begrunnelser, og viser en beundringsverdig humanitet, idet menneskene blir anbefalt å behandle hverandre med omsorg og respekt i enhver sosial relasjon. Selv om vi opptrer i forskjellige sosiale roller alt etter som vi er foreldre eller barn, lærere eller elever, ektefeller, venner, arbeidsgivere eller ansatte, åndelige veiledere eller elever under dem – så er forholdet hele tiden basert på likeverdighet og gjensidighet.

> Hvordan hedrer man de seks himmelretningene her i den edles treningssystem, unge mann?
>
> Først må du forstå hva som menes med de seks himmelretningene. Med øst mener vi foreldre, med sør mener vi lærere, med vest mener vi kone og barn, med nord mener vi venner og slektninger, med ned mener vi tjenere og ansatte og med opp mener vi filosofer og prester.
>
> Barn bør hedre sine foreldre som den østlige retning på fem måter, ved å si til seg selv: De har tatt seg av meg, nå vil jeg ta meg av dem. Jeg vil gjøre arbeidet for

dem. Jeg vil ta vare på familietradisjonene. Jeg vil stelle godt med det jeg arver etter dem, og når de er døde, vil jeg gi gaver på deres vegne.

Når foreldrene således blir hedret av sine barn, viser de omsorg for barna sine på fem måter: Beskytter dem mot alt vondt, lærer dem det som er godt, gir dem en yrkesutdannelse, hjelper dem til et godt giftermål og lar dem få arve når den tida kommer. På denne måten blir den østlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

Elever bør hedre sine lærere som den sørlige retning på fem måter: ved høflighet, lydighet, flid, hjelpsomhet og lærevillig oppmerksomhet.

Når lærere således blir hedret av sine elever, viser de omsorg for elevene sine på fem måter: Gir dem god oppdragelse og god undervisning, gjør dem flinke i alle fag og gir dem god sosial trening, slik at de blir trygge i enhver situasjon i livet. På denne måten blir den sørlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En mann bør hedre sin kone som den vestlige retning på fem måter: Respektere henne, vise henne hensyn, være trofast mot henne, la henne være med på å bestemme og gi henne smykker og slikt i gave av og til.

Når kona således blir hedret av sin mann, viser hun omsorg for ham på fem måter: Hun gjør sin del av arbeidet skikkelig og tar seg godt av tjenestefolk og ansatte. Hun er trofast mot ham, tar godt vare på familiens inntekter, og er dyktig og flittig i alle sine gjøremål. På denne måten blir den vestlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En mann av god familie bør hedre sine venner som den nordlige retning på fem måter: Være gavmild, høflig og hjelpsom mot dem, behandle dem likt og være til å stole på.

Når vennene således blir hedret av sin venn, viser de omsorg for ham på fem måter: De passer på ham når han ikke passer på seg selv, de ser etter eiendommen hans når han ikke passer på selv, det går an å vende seg til dem i farens stund, de svikter ikke i ulykken og de har omsorg for familien. På denne måten blir den nordlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En arbeidsgiver bør hedre sine tjenere og ansatte som retningen nedover på fem måter: La hver enkelt få arbeidsoppgaver som passer til hans evner, gi dem

skikkelig mat og lønn, ta seg av dem når de blir syke, dele ekstra godbiter med dem og gi dem rimelig fritid.

Når tjenerne og de ansatte således blir hedret av sin arbeidsgiver, viser de omsorg for ham på fem måter: De står opp før ham og legger seg senere enn han gjør, de tar imot det de får, utfører arbeidet sitt så godt de kan og bidrar til å øke hans ry. På denne måten blir retningen nedover beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En mann av god familie bør hedre filosofer og prester som retningen oppover på fem måter: Med vennlige gjerninger, vennlige ord og vennlige tanker, holde åpent hus for dem og sørge for at deres materielle behov er dekket.

Når filosofer og prester således blir hedret av vanlige mennesker, viser de omsorg for dem på seks måter: De veileder dem bort fra det som er dårlig og lærer dem hva som er godt. De har kjærlig omsorg for dem, lærer dem nytt og hjelper dem til å holde gammel kunnskap ved like, og viser dem veien til himmelen. På denne måten blir retningen oppover beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.[53]

Samtalen med Sigala omfatter mer. Buddha ga ham praktiske råd om mangt og meget her i livet. Vennskap er viktig. En gang sa hans nære venn Ananda at halvparten av edel livsførsel består av godt vennskap. Da rettet Buddha på ham og sa: "Nei, Ananda. Ikke halve, men hele den edle livsførsel består av godt vennskap!"[54] La oss se hvilke råd han ga Sigala om å se forskjell på dårlige venner og om gode venner:

Fire av dem du regner som venner, er i virkeligheten dine uvenner, unge mann. Det er snylteren, munnhelten, smigreren og ødelanden.

Det er fire grunner til at din venn snylteren i virkeligheten er din uvenn: Han er grisk, gir lite og vil ha mye, gjør gjengjeld bare når han ikke tør la være og er sammen med deg bare for å skjøtte egne interesser.

Det er fire grunner til at din venn munnhelten i virkeligheten er din uvenn: Han snakker om alle de tjenestene han gjerne ville ha gjort for deg og gjerne vil gjøre for deg. Men all hjelp han gir deg er tomme ord, for når du trenger ham forklarer han deg at han dessverre er forhindret akkurat nå.

Det er fire grunner til at din venn smigreren i virkeligheten er din uvenn: Han roser ugjerningene dine like så mye som det som du har gjort av godt. Han roser deg opp i ansiktet, men snakker skitt om deg bak ryggen din.

Det er fire grunner til at din venn ødelanden i virkeligheten er din uvenn: Han er kamerat med deg når du drikker, han er kamerat med deg når du reker gatelangs i utide, han er kamerat med deg når du går på festivaler og forestillinger og han er kamerat med deg når du spiller.

...

Du har fire virkelige venner, unge mann. Det er han som hjelper deg, han som er trofast i glede og sorg, han som gir deg gode råd og han som viser deg sympati.

Det er fire grunner til at han som hjelper deg er din virkelige venn: Han passer på deg når du ikke passer på deg selv, han ser etter eiendommen din når du ikke passer på selv, han er en du kan vende deg til i farens stund, og trenger du en håndsrekning gir han deg to.

Det er fire grunner til at han som er trofast i glede og sorg er din virkelige venn: Han betror deg sine hemmeligheter og holder på dine hemmeligheter, han svikter deg ikke i ulykken, og gir gjerne livet sitt for din skyld.

Det er fire grunner til at han som gir deg gode råd er din virkelige venn: Han holder deg unna det som er dårlig og anbefaler deg å gjøre det som er godt, han forteller deg ting du ikke har ført før og viser deg veien til himmelen.

Det er fire grunner til at han som viser deg sympati er din virkelige venn: Han er ikke skadefro når det går deg dårlig, han gleder seg på dine vegne når det går deg godt, han irettesetter dem som snakker stygt om deg og bifaller dem som snakker godt om deg.[55]

Yrkesetikk

Buddha ga også anbefalinger om god arbeidsmoral:

> Uansett hvilket yrke man lever av – om man for eksempel er bonde, kjøpmann, gjeter, bueskytter eller i kongens tjeneste – bør man arbeide grundig og nøyaktig, med dyktighet og flid. Da blir arbeidet utført til alles tilfredshet.[56]

Og han la til at da kan man også glede seg over inntektene med god samvittighet. *Samtalen med Sigala* inneholdt også yrkesetiske betraktninger over arbeidsgiverens og arbeidstakerens gjensidige ansvar for hverandre.

Men i tillegg til å ha god arbeidsmoral bør vi også prøve å følge de samme etiske normene i yrkeslivet som vi ville følge i privatlivet. Hvis vi ikke vil drepe andre i privatlivet, bør vi da leve av å drepe andre? Hvis vi ikke selv vil beruse oss, bør vi da ha andres rus som levevei? Hvis vi som privatmennesker ikke vil plage og torturere andre, bør vi da gjøre det under dekke av at vi bare gjør jobben vår eller bare utfører ordre? Hvis vi ikke vil rekke vår beste venn et giftbeger, bør vi da leve av industri som forgifter miljøet?

I individualetikken er det vennlighet og omsorg for andre som er grunnholdningene. Buddha så også litt på hvilke konsekvenser slike holdninger har for yrkeslivet, og dette utgjør innholdet av "Rett levevei", et av punktene i den åttedelte veien.

På Buddhas tid var samfunnet enklere enn nå, og derfor er det mange yrker som ikke er omtalt i de buddhistiske tekstene, men som vi i dag kanskje bør gjøre til gjenstand for kritisk vurdering. Noen praktiske eksempler er likevel gitt i de gamle tekstene. Han frarådet å leve av å selge våpen og rusmidler. Begrunnelsen for dette er selvinnlysende. Han frarådet å leve av menneskehandel, et problem som er blitt skremmende aktuelt igjen i nyere tid. Han frarådet også å leve av å drepe, det vil si å leve som slakter, jeger eller fisker. Til dette knytter det seg naturlig spørsmålet om vegetarianisme, noe vi skal komme tilbake til. Men siden rett levevei ganske enkelt går ut på å legge de samme etiske normer til grunn for yrkeslivet som vi prøver å følge hjemme, kan vi ut fra dette prinsippet selv vurdere en rekke andre yrker og leveveier.

Hva med tvilsomme metoder i forretningslivet? Hva med juridisk triksing og fiksing? Hva med å svindle godtroende mennesker for penger, uansett hvilken side av loven man balanserer på? Listen kan gjøres mye lenger. Buddhismen anbefaler hver enkelt å tenke kritisk gjennom hva man jobber med, og vurdere om det kanskje kunne være aktuelt å søke en annen jobb, dersom man finner at man i yrkeslivet regelmessig bryter med etiske normer

som man ellers prøver å følge i privatlivet. Livet er en helhet, og det å dele det inn i båser med forskjellig etisk standard, kan neppe være særlig sunt i lengden.

Noen aktuelle samfunnsetiske temaer

Buddhismen har ingen patentløsning på ethvert praktisk etisk spørsmål. Den angir generelle prinsipper basert på humanisme, gjensidighet, likeverd, vennlighet og omsorg, som vi har sett over, og ut fra disse blir det ofte opp til oss selv å anvende disse prinsippene og prøve å utlede konkrete svar på hvordan buddhismen forholder seg til aktuelle spørsmålsstillinger. Noen spørsmål kan vi finne svar på i de gamle skriftene. Andre spørsmål kan vi finne svar på ved å se på praksis hos buddhister i vår egen tid. Og atter andre må vi bare vurdere selv, så godt vi kan. Vi skal se litt nærmere på noen slike dagsaktuelle spørsmål.

Krig og fred

Når vi vet hvordan buddhismen legger vekt på humanisme, medmenneskelighet og vennlighet, og fraråder drap i enhver form, skulle det ikke være særlig vanskelig å gjette hvilken holdning den har til krig. En historie i de gamle kommentarskriftene forteller at Buddha en gang uforvarende kom over to klaner som skulle til å gå til krig mot hverandre på grunn av uenighet om rettighetene til vannet i en liten elv. Buddha gikk ut og stilte seg midt i elva, og overtalte partene til heller å velge en forhandlingsløsning.[57] På denne måten bidro han aktivt til å forhindre krig.

Buddhismen kjenner ikke begrepet “hellig krig”, og de buddhistiske tekstsamlingene inneholder heller ikke noe som kan misbrukes til å rettferdiggjøre krig. Dessverre har ikke det forhindret at buddhister opp gjennom tidene også har grepet til våpen i forskjellige stridsspørsmål. Men da har de måttet begrunne og rettferdiggjøre krigføringen ut fra andre argumenter som nasjonalisme eller maktpolitikk. Buddhas lære inneholder ikke noe som kan brukes til krigspropaganda. Derimot inneholder den mange oppfordringer til å slippe taket i hat og hevntanker og heller prøve å løse konflikter på fredelig vis.

"Han hånte meg og slo meg,
beseiret meg og plyndret meg."
Hos de som går og tenker slik
tar hatet aldri slutt.

"Han hånte meg og slo meg,
beseiret meg og plyndret meg."
Hos de som ikke tenker slik
dør hatet stille bort.

For aldri kan vel dette skje:
at hat tar slutt av mere hat.
Av vennlighet tar hatet slutt,
det er en evig lov.

Seier er årsak til fiendskap,
for den som har tapt har det vondt.
Lykkelig den som har fred i seg selv,
som hever seg opp over vinning og tap.[58]

I vår tid finnes det flere buddhistiske organisasjoner som arbeider for fred. Og enda Kina har hærtatt Tibet og begått de uhyrligste handlinger der i landet, har den mest profilerte representanten for tibetansk buddhisme, Dalai Lama, som tidligere også var Tibets verdslige overhode før han måtte flykte og gå i eksil, konsekvent forsøkt å finne fram til en fredelig løsning med Kina. Dette er et eksempel på fredspolitikk som det står respekt av, og det var heller ingen tilfeldighet at Dalai Lama ble tildelt Nobels fredspris i 1989.

Politikk

Det er en forholdsvis vanlig misforståelse at buddhister er verdensfjerne og selvopptatte, og ikke bryr seg om politikk og samfunnsliv. Det stemmer nok for noens vedkommende. Men

samfunnsliv og politikk handler om menneskets daglige ve og vel, og Buddha var ikke uinteressert i slike temaer.

På Buddhas tid var Nord-India delt opp i flere stater. Noen av disse var kongedømmer, og det fortelles at Buddha sto på god fot med flere av de mektigste kongene og gjerne hadde samtaler med dem. Tekstene inneholder også myter om det ideelle kongedømme, der kongen styrer så vist og rettferdig at nabokongene frivillig innbyr ham til å herske over rikene deres, slik at han altså vinner sine erobringer i kraft av rettferdig styre. Mange har derfor utledet at buddhismen foretrekker kongedømmet som styreform.

Men det fantes også aristokratiske republikker på den tiden, og en av disse var vajjienes republikk. I en samtale med Ananda uttalte Buddha seg anerkjennende om vajjienes styreform:

> Mesteren snudde seg til Ananda og sa:
>
> "Har du hørt at vajjiene ofte samles til rådsmøte?"
>
> "Ja, Mester, det har jeg hørt."
>
> "Så lenge vajjiene ofte samles til rådsmøte, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Har du hørt at vajjiene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet?"
>
> "Ja, Mester, det har jeg hørt."
>
> "Så lenge vajjiene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Har du hørt at vajjiene ikke går ut over sine egne vedtak, at de ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak, og at de opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner?"
>
> "Ja, Mester, det har jeg hørt."
>
> "Så lenge vajjiene ikke går ut over sine egne vedtak, så lenge de ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak, og så lenge de opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Har du hørt at vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine eldre og mener de er verd å lytte til?"
>
> "Ja, Mester, det har jeg hørt."

"Så lenge vajjiene hedrer, ærer, respekter og høyakter sin eldre og mener de er verd å lytte til, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Har du hørt at vajjiene ikke utsetter sine kvinner og døtre for vold eller tvangsekteskap?"

"Ja, Mester, det har jeg hørt."

"Så lenge vajjiene ikke utsetter sine kvinner og døtre for vold eller tvangsekteskap, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Har du hørt at vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine gamle helligdommer og ikke unnlater å gi dem de ofringene de tradisjonelt har fått?"

"Ja, Mester, det har jeg hørt."

"Så lenge vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine gamle helligdommer og ikke unnlater å gi dem de ofringene de tradisjonelt har fått, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Har du hørt at vajjiene gir ærverdige all rettmessig beskyttelse og vern, slik at ærverdige utenfra gjerne kommer dit og ærverdige som finnes i riket, kan ha det godt?"

"Ja, Mester, det har jeg hørt."

"Så lenge vajjiene gir ærverdige all rettmessig beskyttelse og vern, slik at ærverdige utenfra gjerne kommer dit og ærverdige som finnes i riket, kan ha det godt, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang."[59]

Buddha hadde derfor også lovord til overs for demokratiske styreformer. Men egentlig har ikke buddhismen noen spesiell preferanse verken for kongedømme eller demokrati, så lenge de som har makten forvalter den til beste for folket.

Opp gjennom historien har munker blitt involvert i politikken i forskjellige land, noe som ikke alltid har vært vellykket. Derfor er det nok mange buddhister som mener at religion og politikk bør holdes atskilt. Men i praksis har munkeordenen både påvirket politikken og vært påvirket av den.

Politikere har stort ansvar, og bør derfor også stille etiske krav til seg selv. Det finnes en liten historie der Buddha nevner dette:

En gang var Mesteren i Khomadussa, en av sakyaenes byer. En morgen som han hadde kledd på seg, tatt kappe og bolle og gitt seg i vei inn mot byen for å få mat, satt byens borgere og brahmaner i bystyremøte og behandlet en eller annen sak. Det kom

noen spredte regndråper, og Mesteren la kursen mot bystyrehallen. Da de som satt i møtet fikk se at han kom, sa de:

"Der har vi jammen enda en av disse snaurakede kvasifilosofene! Hva vet vel slike folk om politikk?"

Mesteren svarte med dette verset:

"Du kan ikke være politiker
hvis du ikke har fred i deg selv,
for da kan du ikke være objektiv.
Men hvis du kan kvitte deg
med grådighet, hat og dumhet,
da finner du fred i ditt indre -
da først kan du være objektiv!"[60]

På samme måte som Dalai Lama er en buddhistisk rollemodell for fredsarbeid, er Aung San Suu Kyi i Burma en buddhistisk rollemodell for ikke-voldelig politisk engasjement. Hun ble tildelt Raftoprisen i 1990 og Nobels fredspris i 1991.

Sosialt engasjement

Samfunnsengasjement er nær knyttet til politikk. Når jeg likevel velger å skille mellom disse to områdene, er det for å kunne behandle også andre former for samfunnsengasjement.

Tradisjonelt har buddhismen lagt større vekt på å være et alternativ til samfunnet enn på å transformere samfunnet. Men i nyere tid har mange endret syn, og dette kan nok til dels skyldes innflytelse fra vestlig humanisme i både religiøse og sekulære former, som ofte har vist dypt engasjement og stor selvoppofrelse i arbeidet for de svake i samfunnet.

Det indiske kastesystemet har utviklet seg over tid, men allerede på Buddhas tid kan vi i det minste snakke om et klart klassedelt samfunn der folk ble sortert etter fødsel og ætt. Både brahmaner, eller prestestanden, og adelen gjorde krav på å være høyest. Blant annet gjennom debatter med brahmanene gjorde Buddha det klart at han mente man ikke burde vurdere mennesker ut fra fødsel og stand, men etter personlige egenskaper. Følgende tekst gir et godt bilde av hans holding på dette området:

Mesteren sa:

"Jeg sier ikke at noen er bedre bare fordi de er født i en overklassefamilie. Men jeg sier heller ikke at noen er dårligere bare fordi de er født i en overklassefamilie. Jeg sier ikke at noen er bedre bare fordi de har den eller den hudfargen, men heller ikke at de er dårligere. Jeg sier ikke at noen er bedre bare fordi de har mye penger, men heller ikke at de er dårligere.

Det hender at noen som er født i en overklassefamilie, begår drap, stjeler, begår seksuelle overtredelser, lyver, baktaler, sårer andre med ordene sine og farer med tankeløst prat, er grådige, voldelige og har feilaktige meninger. Derfor mener jeg at de ikke er bedre enn andre. Men det hender også at noen som er født i en overklassefamilie, lar være å drepe, stjele eller begå seksuelle overtredelser, at de lar være å lyve, baktale, såre andre med ordene sine og fare med tankeløst prat, at de verken er grådige, voldelige eller har feilaktige meninger. Derfor mener jeg at de ikke er verre enn andre.

Det hender også at de som har den eller den hudfargen eller har mye penger, begår alle disse dårlige handlingene. Derfor mener jeg at de ikke er bedre enn andre. Men det hender også at de avstår fra dem, og derfor mener jeg at de ikke er verre enn andre."[61]

Derfor er det ikke vanskelig å finne idealer om sosial likhet i buddhismen. Og at buddhismen også oppfordrer til medfølelse og til å hjelpe andre, har vi allerede sett. Det skal innrømmes at buddhister ikke alltid har vært like flinke til å sette dem ut livet, men i nyere tid er det flere som har tatt disse idealene på alvor og gjort mye for å praktisere dem.

Den vietnamesiske munken Thich Nhat Hanh opprettet i 1964 en organisasjon som skulle hjelpe dem som led på grunn av krigen. Han ønsket å formidle sosialt arbeid og utvikling av landdistriktene som arbeid for personlig og sosial forvandling. Sosialarbeiderne skulle ikke betrakte seg selv som hjelpere eller bøndene som folk som ble hjulpet. De skulle dyrke forståelsen av at de selv og de fattige bøndene var medarbeidere i en felles oppgave.[62]

I Thailand har munken Buddhadasa og legmannen Sulak Sivaraksa betydd mye for et tilsvarende sosialt engasjement. På Taiwan startet nonnen Cheng Yen en hjelpeorganisasjon som ut fra idealer om medfølelse driver sykehus og hjelper nødlidende i mange land. I Sri Lanka driver sarvodaya-bevegelsen utviklingshjelp i landsbyene – alt fra å grave brønner for

fattige landsbyboere til å gi undervisning i helse og hygiene og åndelig støtte og veiledning. I Vesten har organisasjonen Friends of the Western Buddhist Order gjort mye for å hjelpe hjemløse og andre som faller utenfor samfunnet i storbyene. Flere tilsvarende organisasjoner og bevegelser kunne nevnes. Sosialt engasjert buddhisme er en trend som går på tvers av tradisjonelle skoler.

Miljøvern

Miljøvernbevegelsen kan også se buddhismen som en interessant ressurs. Grunnholdningen av medfølelse med alt som lever, lar seg lett overføre til også å gjelde naturen. Buddhismen oppfordrer til å vise omsorg for både dyr og mennesker, og ikke drepe eller plage noe som lever. På Buddhas tid var det vanlig å ofre dyr ved religiøse seremonier, noe han gikk sterkt imot og kritiserte. De mange *jataka*-historiene, der det fortelles at Buddha i et tidligere liv var ape, hare, fisk, og andre dyr, bidrar også til en sterk følelse av samhørighet med naturen.

Det ble også sagt om Buddha at han ikke bare tok hensyn til dyrene, men også prøvde å unngå å ødelegge plantelivet: "Selv om noen filosofer og brahmaner lever av gaver gitt i tillit, så driver de likevel og gjør skade på trær og andre plante. Men filosofen Gotama avstår fra å ødelegge plantevekster," ble det sagt om ham.[63]

Nå skal det likevel innrømmes at miljøvern ikke egentlig sto på dagsordenen på Buddhas tid. Den gang hadde man natur nok å ta av, og det er først i nyere tid vi har erkjent at det er grenser for hvor mye vi kan utnytte naturen. Men buddhismens oppfordring til ikke å være grådig, men heller øve måtehold og nøysomhet, er også høyst relevant i forhold til de moderne miljøproblemene i verden.

Økonomi

Selv om Buddha selv og munkene og nonnene levde i nøysomhet og ikke kunne eie mer enn de sto og gikk i, hadde han full forståelse for at vanlige mennesker trenger inntekter til seg selv og familien. Det som man tjente ved ærlig arbeid, kunne man glede seg over med god samvittighet, mente han.

En gang kom den rike bankmannen Anathapindika bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Mesteren sa til ham:

“Det finnes fire verdslige gleder som en legmann kan være så heldig å nyte godt av. Hvilke fire? Det er gleden over rettmessig velstand, gleden over å kunne gjør godt, gleden over å være gjeldfri og gleden over å leve et godt liv.

Hva er gleden over rettmessig velstand? Hvis du har kommet til velstand gjennom flid og hardt arbeid, med eget slit og egen svette, uten å benytte deg av triks eller urettmessige metoder, da kan du glede deg over dette. Dette gjør deg glad.

Hva er gleden over å kunne gjøre godt? Den rikdommen du har vunnet deg rettmessig gjennom eget arbeid, kan du bruke til å gjøre godt for andre med. Dette gjør deg glad.

Hva er gleden over å være gjeldfri? Det er når du ikke har gjeld og ikke skylder noen verken store eller små summer. Dette gjør deg glad.

Hva er gleden over å leve et godt liv? Det er når alle dine gjerninger, ord tanker er gode. Da lever du et godt liv og frydes over det. Og de tre foregående gledene er ikke verdt en brøkdel av den gleden du da opplever.”[64]

Han ga også råd om investering og sparing. I *Samtalen med Sigala* kommer denne holdningen til uttrykk i disse versene:

Den som er klok og har god atferd,
lyser som flammen i mørket.
Flittig som en bi arbeider han
og samler rikdom i hauger.

Så bruker han sine rikdommer
til beste for sin slekt.
Han deler det han eier
i fire like deler.

Den ene bruker han selv,
de to neste investerer han

i den virksomheten han driver.
Den fjerde sparer han til trangere tider.[65]

Kommentaren spesifiserer at den fjerdedelen som var til eget bruk, også burde brukes på familien og til å gi gaver til gode formål. I en annen tekst sa han at den som var klok, sørget for at utgiftene ikke oversteg de inntektene man hadde.[66]

Buddhismen er derfor ikke en verdensfjern lære. I ekte humanistisk ånd viser den stor forståelse for vanlige menneskers hverdagslige behov. Det betyr ikke at Buddhas økonomiske råd skal forstås dogmatisk. Rådet om å leve av en fjerdedel av inntekten og investere to fjerdedeler er lite realistisk for vanlige lønnsmottakere. Men disse rådene viser at selv om buddhistmunker og -nonner lever et nøysomt liv i fattigdom, rynker ikke buddhismen på nesen overfor den økonomiske virkelighet vanlige mennesker befinner seg i, men gir pragmatiske veiledninger som naturligvis bør tillempes til den enkeltes situasjon.

Sarvodaya-bevegelsen i Sri Lanka, som vi har nevnt over, er en av flere bevegelser som forsøker å realisere en buddhistisk økonomi, en økonomi der buddhistiske prinsipper om nøysomhet, likeverd, omsorg og medfølelse har en rolle å spille. Denne bevegelsen var en viktig inspirasjonskilde for forfatteren E.F. Schumacher da han skrev sin bok *Small is Beautiful. Economics as if People Mattered* (på norsk: *Smått er godt*), en bok som fikk mye å si for forsøkene på å utvikle en humanistisk økonomi som også tar hensyn til etiske og økologiske aspekter.

Familie

Buddha forlot sin egen familie for å prøve å finne veien til en dypere forståelse av hva det vil si å være et menneske. Noen har derfor den oppfatning at han må ha vært en selvopptatt slamp som neppe kan ha noe positivt å si om familieforhold. Dette stemmer ikke helt.

Det er selvsagt ikke noe problem å anvende de generelle positive holdningene også i familiesituasjonen, slik vi allerede har sett i *Samtalen med Sigala*. Hvis ektefeller og foreldre og barn venner seg til å ha en vennlig grunnholdning overfor hverandre, vise medfølelse når noen i familien har problemer og glede seg på deres vegne når en i familien lykkes med et eller annet, og samtidig bevare en avbalansert sinnslikevekt som gjør det lettere å bære over

med og tilgi andres feiltrinn, skulle det egentlig ikke være nødvendig å føye til så mye utover dette.

Men vi kan jo likevel se på enkelte relevante uttalelser fra Buddha. Først to små lærevers som sier litt om hvor viktige hustru og barn er:

> Hva er menneskets fundament?
> Hvem er den beste venninne?
> Hva må de ha for å leve
> de som får næring fra jorda?
>
> Barna er menneskets fundament.
> Hustruen er den beste venninne.
> Regn må de ha for å leve
> de som får næring fra jorda.[67]

Noen vil kanskje kritisere versene og si at de representerer et mannsstandpunkt. Det gjør de, men Buddha var nå engang en mann, så han bør kanskje få lov til å uttale seg fra sitt eget standpunkt. Bedre balanse er det i den rørende lille historien om det eldre ekteparet Nakulapita og Nakulamata:

> En gang oppholdt Mesteren seg ved Krokodilleknausen i Bhesakalalunden i hjorteparken til bhaggaene. En morgen da han hadde stått opp og kledd på seg, tok han bollen sin og gikk til huset til Nakulapita, og der satte han seg ned på en plass som var gjort klar for ham. Nakulapita og hans hustru Nakulamata hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham.
>
> Nakulapita sa:
>
> "Helt fra den gangen da Nakulamata og jeg var unge og nygifte, har jeg aktet og æret henne, og jeg har aldri med vitende og vilje krenket henne i mine tanker, langt mindre i gjerning. Det vi ønsker, Mester, er å være sammen både nå og i neste liv!"
>
> Og Nakulamata sa:

"Helt fra den gangen da Nakulapita og jeg var unge og nygifte, har jeg aktet og æret ham, og jeg har aldri med vitende og vilje krenket ham i mine tanker, langt mindre i gjerning. Det vi ønsker, Mester, er å være sammen både nå og i neste liv!"

"Hvis to ektefolk vil være sammen både nå og i neste liv, bør de være trofaste mot hverandre, ha samme interesser, samme evne til å dele og samme visdom. Da vil de kunne være sammen både nå og i neste liv.

Hvis begge er trofaste og omgjengelige
og lever i måtehold og gjensidig respekt,
da kan mann og hustru gi
hverandre mange kjærlige ord.
Da vil de få det godt sammen
og leve i fred og fordragelighet.
Mangel på kjærlighet gir sorg,
selv om begge har mye felles for øvrig.

Når de lever i gjensidig respekt
med mange felles interesser,
og frydes i gjensidig kjærlighet,
vil de også frydes i himmelen."[68]

De tradisjonelle samfunnene har vært og er fortsatt sterkt mannsdominerte, og i familiesituasjonen innebærer dette at man ofte har verdsatt en sønn høyere enn en datter. Særlig kan vi se dette i kongeslekter, både i øst og i vest. Vi kan jo bare tenke på Henrik VIII av England og hans strev for å få en sønn og arving. Da kong Pasenadi av Kosala fikk en datter og ikke akkurat ble overbegeistret over nyheten, gikk Buddha mildt i rette med ham for denne holdningen:

En gang Mesteren var i Savatthi, satt han og snakket med kong Pasenadi. Da kom en mann og meldte kongen at dronning Mallika hadde født ham en datter. Kongen hadde ønsket seg en sønn, og var misfornøyd. Men Mesteren sa til ham:

"Det kan være vel så godt
å få en datter som en sønn, konge.
Hun kan vokse opp og bli klok og snill
og gjøre ære på familien.
Og senere kan hun kanskje
selv bli mor til en helt
som fører dynastiet videre."[69]

Likestilling

Den tradisjonelle mannsdominansen har også medført at det kan ha vært vanskelig å snakke om full likestilling i de buddhistiske kulturene. Det finnes til og med buddhister som hevder at en kvinne må bli gjenfødt som mann for å kunne nå buddhismens religiøse mål.

De gamle tekstene viser imidlertid at dette ikke var Buddhas holdning. De første elevene hans var menn, og han innstiftet dermed en munkeorden. Da hans tante Pajapati ville la seg ordinere som den første kvinne og på den måten innstifte en nonneorden, var Buddha først betenkt over forslaget. Han visste nok at kvinner ville møte mange flere problemer enn menn hvis de ville la seg ordinere. Men hans nære venn og elev Ananda syntes at kvinnene burde ha den samme muligheten som mennene hadde, og derfor stilte han Buddha et provoserende spørsmål:

"Mener du kanskje at selv om kvinner lar seg ordinere, så vil de likevel ikke kunne klare å nå de høyere stadier, og at en kvinne ikke vil kunne bli en arahant?"

"Nei, Ananda. Hvis en kvinne lar seg ordinere, vil hun kunne nå de høyere stadier, og en kvinne kan godt bli en arahant," svarte Mesteren.[70]

En *arahant*, eller ærverdig, er betegnelsen på en person som har nådd samme grad av oppvåkning som Buddha selv, som har nådd opp til buddhismens høyeste mål. Han mente altså at kvinner og menn har samme kapasitet, og derfor tok han også konsekvensen av sitt syn og innstiftet en nonneorden.

Mange av de tidlige nonnene diktet vers der de fortalte hva de hadde oppnådd. Disse versene finnes i en samling ved navn *Therigatha*,[71] som er inkludert i buddhistenes kanoniske skriftsamling. Etter disse versene å dømme var det mange kvinner som nådde fram til lindring og frihet og ble arahanter, eller ærverdige, på linje med Buddha selv.

En av disse nonnene, Soma, ble provosert av en mannssjåvinist, og ga ham et så kontant svar at hele historien er verd å gjenfortelle her:

> Soma var født i byen Rajagaha som datter til en av rådgiverne til kong Bimbisara. En tid etter at hun var blitt voksen, oppholdt Mesteren seg i Rajagaha. Hun fikk høre ham og fikk tillit til ham. Hun ble først legtilhenger, men etter en tid ble hun sterkere grepet av læren og lot seg ordinere som nonne. Etter at hun hadde gjennomført den innledende treningen, praktiserte hun innsiktsmeditasjon, og det tok ikke lang tid før hun oppnådde full analytisk innsikt og ble en arahant.
>
> Etter dette holdt hun til i byen Savatthi, og nøt den lykke som følger med friheten. En dag, da hun hadde gått ut i Andha-lunden og satt seg under et tre for å tilbringe dagen der, kom Mara. Han fikk lyst til å ødelegge freden og roen for henne, gjorde seg usynlig, snek seg frem, og sa:
>
> > Selv for en vismann er veien lang!
> > Og her sitter du – et kvinnfolk
> > med to små fingerbredder vett –
> > og tror du kan nå Nibbana!
>
> Men Soma avviste ham slik:
>
> > Det spiller vel ingen rolle
> > om vi er kvinner eller menn
> > når sinnet er samlet i visdom
> > og innsikten full og sann!
> >
> > Vekk er hangen til nytelse.
> > Mørke tanker er jaget bort.

Forsvinn, du onde! Du har tapt!
Alt du sier er uten brodd![72]

Buddhismen er derfor i utgangspunktet innstilt på full likestilling mellom kjønnene. Likevel er det et beklagelig faktum at dette ikke alltid skjer i det virkelige liv. Mange feminister har derfor gitt uttrykk for dyp skuffelse over dette spriket mellom liv og lære. Men i vår tid finnes det en rekke dyktige kvinner som legger ned et stort og viktig arbeid for å gjenopprette balansen. Et eksempel er nonneordenen i theravada. Denne ordenen døde ut under de turbulente forholdene i middelalderen, da det flere ganger var nære på at også munkeordenen skulle dø ut. Kvinner som i dag ønsker å leve som nonner, gis ikke full nonnestatus, men må nøye seg med en meget underordnet rolle i templene, siden nonnetradisjonen er brutt. I de senere årene har imidlertid flere kvinner fra theravada-land vist til at kinesiske nonner har holdt tradisjonen i live i en versjon nesten identisk med theravadas vinaya. De har reist til Taiwan for å la seg ordinere, og deretter vendt tilbake til Sri Lanka eller Thailand som fullt ordinerte nonner. Dette har vakt motstand fra konservative kretser, men det er godt mulig at disse kvinnene kan lykkes i å gi nonneordenen sin gamle status tilbake i theravadabuddhismen.

Vegetarianisme

Bør buddhister være vegetarianere? Dette er omdiskutert, og det var det også på Buddhas tid. Mange velger å ikke spise kjøtt, fordi dette innebærer å drepe levende vesener. Det de kanskje ikke tenker over, er at produksjonen av vegetabilsk kost også nødvendigvis innebærer at mange såkalte "skadedyr" mister livet. Vi kan altså ikke unngå å drepe andre levende vesener dersom vi selv vil overleve. Men hvis noen av dette skulle trekke den slutning at den mest barmhjertige handling vi da kan foreta oss, er å begå selvmord, så bare glem det. Vi er ikke alene. Kroppen vår er bolig for myriader av mikroorganismer, og tar vi livet av oss selv, tar vi også livsgrunnlaget fra disse. Det finnes ingen lettvint løsning. Vi bør derfor akseptere at vi er biologiske vesener som lever av mat. Om det er sunt eller usunt å leve som vegetarianer eller veganer, om det er sunt eller usunt å spise kjøtt og fisk, er noe

kostholdseksperter strides om. Siden jeg selv ikke har noen ekspertise på området, velger jeg å ikke gå inn for det ene eller det andre.

Spørsmålet kom opp allerede i Buddhas levetid. Buddha valgte en middelvei i den forstand at han oppfordret til ikke å drepe. Men han avviste et forslag om å forby munkene å spise kjøtt eller fisk. Senere var det igjen sterke krefter innen noen buddhistiske skoler som gikk inn for vegetarianisme, og dette ble et ideal i Kina og Japan. I Tibet er det akseptert blant buddhister å spise kjøtt.

Spørsmålet har derfor ikke noe allmengyldig svar. Det må være et personlig valg, og både kjøttetere og vegetarianere får heller arbeide med å akseptere og respektere at det finnes mennesker med et annet syn og andre spisevaner enn hva de selv har.

Liv og død

Buddhismen har som generell etisk regel at man bør unngå å ta liv. Men i noen tilfeller kommer vi opp i vanskelige valgsituasjoner der det ikke er så lett å vite hvordan man skal handle, og der heller ikke buddhismen kan tilby enkle løsninger.

Et slikt dilemma er selvbestemt abort. Siden en abort innebærer tap av liv, vil en buddhist tenke seg meget godt om før hun velger en slik løsning. Dette betyr imidlertid ikke at buddhister er kompromissløse abortmotstandere, for det kan forekomme vanskelige valgsituasjoner der man må prøve å finne en løsning som er det minste av to onder. Det som en buddhist kanskje heller vil se som viktig, er at forholdene blir lagt til rette slik at færrest mulig skal velge å gå til det triste og alvorlige skritt som en abort er. Dette innebærer blant annet god tilgang på prevensjon, og at det også finnes gode veilednings- og støtteordninger for gravide og fødende, slik at det skal bli lettere å velge å bære fram barnet og ikke ønske abort. Men en buddhist vil også akseptere at det kan finnes situasjoner der abort er et riktig og forsvarlig valg.

Et like vanskelig dilemma er spørsmålet om retten til selvvalgt død eller retten til en verdig død. Også på dette området vil en buddhist først se seg grundig om etter løsninger som kan bevare livet. Men hvis en person er så alvorlig skadet på grunn av sykdom eller ulykke at det ikke finnes noe medisinsk håp om et menneskeverdig liv, vil en buddhist måtte vurdere om det kanskje likevel kan være riktig å koble fra maskiner som holder vedkommende

kunstig i live. Heller ikke her har buddhismen noe lettvint fasitsvar. Hvis en person har satt opp et livstestamente eller på annet vis gitt klart uttrykk for gjennomtenkte ønsker om hvordan han ønsker å bli behandlet hvis han skulle komme i en slik situasjon, vil en buddhist kanskje se det som naturlig å respektere slike ønsker så langt det er mulig og forsvarlig.

Det viktigste er kanskje at man treffer sine valg ut fra best mulig skjønn, ut fra de best mulige faglige vurderinger og ut fra en respekt for livet og respekt for og kjærlighet til de involverte personene. Men det finnes ikke én autoritativ buddhistisk løsning på spørsmålene. Ut fra forskjellige forutsetninger og i forskjellige situasjoner kan det godt tenkes at forskjellige buddhister kan foreta forskjellige valg.

Kriminalitet

Buddhismens generelle holdning er at det er bedre å forebygge enn å straffe. Buddha fortalte en legende som illustrerer dette poenget:

> Det var en gang en konge som het Storrike. Han vurderte å øke skattene i riket sitt, men da sa statsministeren til ham:
>
> "Det skjer alt for mange forbrytelser i landet, herre konge. Vi hører om ran og overfall både langs landeveiene, i landsbyer og i både store og små byer. Det ville være urettferdig om du skulle legge nye skatter på et land som er så herjet og plaget av kriminalitet, herre konge. Kanskje du tror du kan få slutt på kriminaliteten ved harde straffetiltak som henrettelser, arrestasjoner, bøter og landsforvisninger, herre konge, men dette er ikke noen god metode. Dreper du noen, vil de etterlatte fortsette å herje riket.
>
> Men det finnes en annen metode til å bremse kriminaliteten, herre konge. La de som driver med jordbruk og kvegdrift i riket ditt få forsyninger av frø og mat. La de som driver forretninger i riket ditt få tilgang på kapital, og la de som arbeider i statens tjeneste få mat og lønn, herre konge. Da vil alle bli opptatt med arbeidet sitt. Ingen vil herje riket ditt, herre konge, og skatteinntektene vil øke. Landet blir trygt og fredelig, og kriminaliteten vil gå ned. Folk kommer til å stråle av glede og danse

> omkring med barna på armen. Ja, jeg skulle ikke tro at noen vil trenge å låse døra en gang."
>
> Kong Storrike fulgte statsministerens råd. Landbruket fikk støtte, næringslivet fikk tilgang på kapital og de statsansatte fikk mat og lønn. Folk ble opptatt med arbeidet sitt. Ingen herjet riket lenger, og skatteinntektene gikk opp. Landet ble trygt og fredelig, og kriminaliteten gikk ned. Folk strålte av glede og danset omkring med barna på armen, og ingen trengte å låse døra.[73]

Ut over dette er det viktig å møte både ofre og gjerningsmenn med omsorg og vennlighet.

Et eksempel på dette fra de buddhistiske tekstene er historien om seriemorderen Angulimala. Han hadde det med å overfalle reisende, drepe dem og kutte lillefingeren av dem. Disse fingrene trædde han inn på et halsbånd, og målet var å få tusen fingre om halsen. En dag kom Buddha forbi, og Angulimala løp etter ham med løftet sverd. "Stopp!" ropte Angulimala. Buddha svarte:

> Angulimala! Jeg står stille
> fordi jeg aldri løfter hånden
> mot noe levende vesen.
> Men du stopper ikke – du raser mot andre,
> verre enn et utemmet dyr.
> Derfor står jeg. Du står ikke!

Da Angulimala forsto hvem han hadde prøvd å overfalle, angret han dypt, kastet fra seg våpnene og ba om å få bli munk. Buddha aksepterte ham uten videre og opptok ham i munkeordenen. Fra da av arbeidet Angulimala flittig med å bli et bedre menneske.

I 1977 ble stiftet buddhistmunken Khemadhammo i England bedt om å komme og besøke noen fanger. Dette fortsatte han med, og i 1985 stiftet han en humanitær organisasjon som arbeider med å besøke fanger i fengsler, snakke med dem og hjelpe dem på forskjellig vis. Organisasjonen fikk navnet Angulimala. Khemadamma presiserer at han ikke er ute for å misjonere, og han snakker om buddhisme bare hvis noen ber ham om det.

I 1975 ble det iverksatt et forsøk i Central Jail Rajasthan, et fengsel i India. Meditasjonslæreren Goenka holdt et kurs i innsiktsmeditasjon for noen av fangene der. Dette

ga så positive resultater at idéen bredte seg til andre fengsler i India. I dag finnes det et slikt tilbud også i flere fengsler i USA. De innsatte får anledning til å observere seg selv og sine tanker og følelser, og mange har senere rapportert at de på den måten klarte å akseptere seg selv og det de hadde gjort, se det i øynene og gå inn for å begynne et nytt og bedre liv.[74]

Det fortelles at kong Ajatasattu en gang bekjente at han hadde myrdet sin far for selv å komme til makten, og at han angret på det. Buddha svarte:

"Ettersom du ser feilen din som det den er, store konge, og bekjenner den som rett er, skal vi ta imot skriftemålet og gi deg tilgivelse. For slik er det i den edles disiplin, at den som ser sin feil som det den er, og bekjenner den som rett er, han bedrer seg også for framtiden."

Det er viktig å kunne møte hverandre med oppriktighet og tilgivelse, og ikke bli hengende fast i hat og forurettelse over gamle krenkelser.

Buddhas liv

Vi vet ikke egentlig så mye om Buddhas liv som vi gjerne liker å tro at vi gjør. Svært mye av det som skrives om ham i biografiske framstillinger, bygger på myter og legender.[75] Det er ikke dermed sagt at ikke legendene kan inneholde historiske kjensgjerninger, men det er ofte et nesten umulig arbeid å sortere legender fra fakta. Vi skal ikke her gi noen detaljert Buddha-biografi, men det kan være nyttig med en rask skisse av livshistorien hans, ut fra hva de eldste tekstene har å fortelle. Enkelte punkter skal vi stoppe opp og kaste et mer kritisk blikk på, ut fra et rasjonalistisk og renessansehumanistisk – det vil si tekstbasert kritisk – perspektiv.

Buddha skrev ikke noe selv, og det foreligger ingen skriftlige nedtegnelser fra hans samtid. De tidlige tekstsamlingene ble ordnet og systematisert av munker som var mer interessert i Mesterens lære og i regelverket for munkeordenen, enn i biografiske detaljer. Det var først senere at kommentatorer og andre forfattere begynte å nedtegne en rekke detaljer fra Buddhas livshistorie, og pussig nok ser det ut til at jo lenger fram i tid man kommer, og jo større avstand man får til den historiske Buddha, jo flere detaljer vet man å fortelle fra hans livshistorie. Bare dette enkle faktum burde få varselsklokker til å kime. Det er tydelig at her har det foregått en kreativ skriveprosess, for å si det forsiktig. Når enkelte moderne biografiforfattere skriver om Buddhas liv og øser ukritisk av samtlige kilder, uten å ta hensyn til om de er tidlige eller sene, kan biografien bli både fargerik, detaljert og spennende. Nå er det selvsagt ikke noe galt i å gjenfortelle legender, hvis man sier klart ifra at det er nettopp det man gjør. Men hvis man ut fra legendesamlinger mener å kunne levere en reell biografi, må det være lov å undres over hvilken relasjon til den historiske virkelighet man da eventuelt klarer å bevare.

Men la oss nå i korthet skissere det vi med noenlunde sikkerhet mener å vite om hans livshistorie.

Tradisjonen forteller at Gotama var sønn av en aristokrat av sakyafolket, i en liten stat i det som i dag er grensestrøkene mellom India og Nepal. Hans far blir omtalt som raja, og tradisjonen vil gjerne gjøre ham til konge. Kanskje var han det. Men vi ser også at i noen aristokratiske republikker på den tiden blir samtlige medlemmer av det ledende samfunnslag

omtalt som raja, og skeptiske forskere mener at Gotamas far neppe var hva vi i dag ville kalle en konge, men sannsynligvis heller en aristokrat, en adelsmann, en småfyrste eller en velstående godseier.

Gotama ble født i en park ved navn Lumbini, i vår tids Nepal, like ved grensen mot India. Noen hundre år senere besøkte kong Asoka stedet og satte opp en minnesøyle der han sier at "*hida budhe jate* – her ble Buddha født". De mange legendene om hans fødsel og oppvekst skal vi ikke gjenfortelle her. De bygger i hovedsak på sene kilder. De eldste tekstene er nokså tause om den tidlige delen av Buddhas liv. Men tekstene antyder at han levde et bekymringsfritt liv som ung adelsmann helt til han oppdaget livets negative aspekter i form av sykdom, alderdom og død. Dette grep ham så sterkt at han valgte å forlate hjemmet og gå ut som omvandrende eneboer, som samana.

Fortellingen om hvordan han trosset farens forbud og kjørte ut av palasset, slik at han fikk se en syk mann, en gammel mann, et gravfølge og en eneboer er gjenfortalt mange steder. Det samme er den dramatiske skildringen av hvordan han flyktet fra palasset i nattens mulm og mørke på sin trofaste hest Kantaka.

Det er nesten synd å måtte peke på at disse fargerike historiene sannsynligvis også hører hjemme i legendenes verden. De finnes bare i sene palikommentarer og sanskrittekster, ikke i de tidligere palitekstene.

Sier da ikke palitekstene noe om dette?

Fortellingen om hvordan faren nærmest hadde gitt ham husarrest for å beskytte ham mot verden der ute, og om hvordan den unge prinsen overtalte vognstyreren til å ta ham med på tur ut av palasset, der han for første gang fikk gamle, syke eller døde mennesker, tegner et bilde av en meget naiv, for ikke å si direkte dum, ung mann. Er det overhodet mulig at den unge Gotama kunne være så til de grader overbeskyttet at han aldri hadde sett noen bli syk? At han aldri hadde sett noen eldre mennesker? At han aldri hadde hørt om døden?

Hele denne kommentarhistorien bærer klart preg av å være en legendarisk utbrodering, en historie som nok ble diktet i beste mening, men som faktisk virker mot sin hensikt fordi den skildrer Gotama som en dott.

Da er det bedre å gå til selve de eldre palitekstene, for der forteller Gotama selv en langt enklere og mer plausibel historie:

Jeg levde i luksus, munker, i stor luksus, i uhyre stor luksus. Hjemme hos min far var det anlagt lotusdammer med blå, røde og hvite lotuser, bare for min skyld. Jeg brukte bare sandeltrepulver fra Kasi, og klærne, både jakke, turban og kappe var av fineste tøy fra Kasi. Hele tiden gikk det tjenere og bar en hvit parasoll over meg, så jeg ikke skulle bli plaget av kulde, varme, rusk, støv eller dugg.

Jeg hadde tre palasser, munker, et for vinteren, et for sommeren og et for regntiden. I de fire månedene regntiden varte, ble jeg vartet opp i regntidspalasset av kvinnelige musikere og satte ikke min fot utenfor døren. Og mens tjenestefolk andre steder bare får annenrangs ris og sur velling å spise, fikk de førsteklasses ris, kjøtt og melk i min fars hus.

Mens jeg levde der i slik rikdom og luksus, tenkte jeg som så, munker:

"Når en vanlig ulærd person, som selv kommer til å eldes og ikke kan unnslippe aldringen, ser en eldre, blir han sjokkert, føler avsky og vemmes ved synet, uten å tenke på at han selv vil komme i samme situasjon. Jeg kommer også til å eldes og kan ikke unnslippe aldringen. Tenk om også jeg skulle bli sjokkert, føle avsky og vemmes ved synet av en eldre! Det ville ikke være riktig av meg!"

Da jeg hadde tenkt dette, munker, var jeg ikke lenger så kry over å være ung.

Videre tenkte jeg som så:

"Når en vanlig ulærd person, som selv kommer til å bli syk og ikke kan unnslippe sykdom, ser en syk person, blir han sjokkert, føler avsky og vemmes ved synet, uten å tenke på at han selv vil komme i samme situasjon. Jeg kommer også til å bli syk og kan ikke unnslippe sykdom. Tenk om også jeg skulle bli sjokkert, føle avsky og vemmes ved synet av en syk person! Det ville ikke være riktig av meg!"

Da jeg hadde tenkt dette, munker, var jeg ikke lenger så kry over å ha god helse.

Videre tenkte jeg som så:

"Når en vanlig ulærd person, som selv kommer til å dø og ikke kan unnslippe døden, ser en som er død, blir han sjokkert, føler avsky og vemmes ved synet, uten å tenke på at han selv vil komme i samme situasjon. Jeg kommer også til å dø og kan ikke unnslippe døden. Tenk om også jeg skulle bli sjokkert, føle avsky og vemmes ved synet av en som er død! Det ville ikke være riktig av meg!"

> Da jeg hadde tenkt dette, munker, var jeg ikke lenger så kry over å være i live.[76]

En ung mann som reflekterer over livet og døden – dette gir et langt mer troverdig bilde av han som senere skulle bli Buddha, enn historien om den naive unge mannen på bytur.

Hvordan nå enn dette kan ha forholdt seg, ser det ut til at han følte at livet i palasset som trangt og beklemmende. Videre forteller han at han tenkte:

> Hjemmelivet er trangt og innestengt, og her virvles lidenskapene opp som støv. Men eneboerlivet er åpent og fritt! Det er sannelig ikke lett for den som bor hjemme å leve det opphøyde liv i fullkommen renhet, slik at det kan skinne som en blankpolert konkylie! Kanskje jeg skulle rake av meg hår og skjegg, iføre meg den gule kappen, forlate hjemmet og gå ut i hjemløsheten?[77]

Men hva så med kommentarenes historie om hvordan han snek seg ut av palasset om natten mens alle sov, for å gå ut som omvandrende eneboer? Også her har de eldre tekstene en enklere versjon:

> Senere, mens jeg fortsatt var ung og håret var sort, mens jeg var i min beste ungdom og i første fase av mitt liv, raket jeg av meg hår og skjegg og iførte meg gul kappe, til tross for at min mor og min far satte seg imot det og sto der gråtende med tårevåte ansikter. Så forlot jeg hjemmet og gikk ut i hjemløshet.[78]

En ung mann gjør opprør mot foreldrene og drar hjemmefra til tross for deres protester – en tidløs scene. Men stopp nå litt! Hvordan kunne Buddha fortelle at foreldrene sto der med tårevåte ansikter? Den tradisjonelle kommentarhistorien forteller jo om en dramatisk flukt om natten, mens alle sov! Her er det igjen noe som skurrer, og nok en gang ser vi hvordan de eldste palitekstene gir en enklere og mer plausibel framstilling av hendelsene enn de senere og mer utbroderte legendene i kommentarer og sanskrittekster.

Jeg skal ikke gå like detaljert inn på hele Buddhas livshistorie. Grunnen til at jeg har stoppet litt for å se nærmere på disse episodene, er at de illustrerer et viktig poeng for forståelsen av en interessant trend i nyere buddhisme.

I nyere tid er det flere som har tatt til orde for å avmytologisere buddhismen, for bedre å kunne konsentrere seg om det som er kjernen i buddhismens lære. To kjente røster som slår til lyd for en slik kritisk avmytologisering, er den thailandske munken Buddhadasa[79] og Stephen Batchelor,[80] som har bakgrunn som munk i både zen og tibetansk tradisjon. Denne kritiske holdningen møter naturligvis motstand i andre buddhistkretser som baserer seg på tradisjonene, og noen anklager den for å være et produkt av moderne vestlig tenkning, særlig av holdninger som vesterlendinger angivelig skal ha tatt med seg over til buddhismen fra protestantisk kristendom. Til tider har man omtalt den avmytologiserende holdningen med det noe nedsettende uttrykket "protestant buddhism". Det kan naturligvis ikke utelukkes at vestlig innflytelse kan ha bidratt til disse holdningene. Men lettvinte påstander om "vestlig innflytelse" hver gang det dukker opp rasjonalistiske tendenser i nyere buddhisme, smaker også av vestlig kultursjåvinisme, påvirket av gamle vrangforestillinger om at Østen er bebodd av bare mystikere, og at disse skulle være ute av stand til å tenke rasjonelle tanker på egen hånd uten hjelp fra Vesten.

Denne motstanden er nok til dels emosjonelt betinget, men den bygger også på uvitenhet og feilaktige forutsetninger. At avmytologisering skulle være en utelukkende "vestlig" tendens, stemmer dårlig med det faktum at den thailandske theravadamunken Buddhadasa har vært en fremstående representant for denne holdningen. Han har begrunnet sine meninger ut fra studier av buddhismens lære, ikke ut fra vestlig tenkning. Den stemmer også dårlig med det at mange vesterlendinger har levd seg så sterkt inn i buddhismens myteverden at det ofte er nettopp blant dem vi finner den sterkeste motstanden mot de holdningene Batchelor og Buddhadasa representerer.

Men viktigere er det at et nærmere studium av palitekstene viser at en slik "avmytologisering" er like gammel som buddhismen selv. Den er slett ikke noe nymotens påfunn. Som jeg allerede har nevnt, og som vi har sett illustrert i de episodene jeg har omtalt over, er det ofte slik at de eldste tilgjengelige beskrivelsene av forskjellige hendelser er forholdsvis enkle, og at det først er i senere tiders palikommentarer, og enda mer i senere tiders sanskrittekster, at mytedannelsen slår ut i full blomst. Det er naturligvis ikke alltid slik. Det finnes fargerik mytediktning også i de tidligste tilgjengelige tekstene. Og senere tekster kan også være nøkterne og saklige. Men i den grad man kan studere forskjeller mellom tidligere og senere tekster, er tendensen tydelig. De eldste tekstene er som oftest de mest nøkterne.

På Buddhas tid som nå var et liv som omvandrende eneboer, "hellig mann", eller *samana*, en akseptert rolle i det indiske samfunnet. En samana gikk ut av det normale samfunnet, men levde likevel i symbiose med dette. Så lenge han oppfylte de forventningene folk hadde til ham og levde et liv i nøysomhet, askese og meditasjon, kunne han stort sett regne med å få det han trengte til livets opphold som gaver.

Gotama oppsøkte to respekterte eneboere, Alara Kalama og Uddaka Ramaputta, og lærte dypmeditasjon av dem. Denne meditasjonsformen, som på pali kalles samatha eller jhana, er også blitt en del av buddhismens metoderepertoar, men det er interessant å se at den egentlig er en gammel og førbuddhistisk metodikk. Han fant imidlertid at disse dypmeditasjonene ikke førte fram til frigjøring og oppvåkning, og ga seg derfor ut på leting etter andre metoder.

Deretter slo han seg sammen med fem andre eneboere for å praktisere streng askese. Men han innså at det ikke hadde noen hensikt å sulte seg til døde, så han begynte å spise normalt igjen. De fem vennene hans hadde sett opp til ham som en leder, men da han begynte å spise normalt, trodde de han hadde gitt opp bestrebelsene for å nå målet, og de forlot ham i forakt.

Gotama var nå dypt frustrert. I seks år hadde han levd som eneboer og prøvd ut flere av de metodene som eneboerne praktiserte. Det var angsten for sykdom, alderdom og død som hadde rystet ham slik at han valgte å dra ut som eneboer. Han hadde oppdaget at han selv og alle andre levende vesener var underlagt disse tingene, og han søkte etter noe som kunne gjøre ham fri fra angsten. Han hadde ikke funnet noe.

Som en siste, nærmest desperat kraftinnsats bestemte han seg for å sette seg ned under et tre og meditere, og ikke reise seg igjen før han hadde funnet den friheten han søkte. Dette skjedde på et sted som i dag kalles Bodh Gaya. Tekstene forteller at han satt der hele natten i dyp meditasjon, og idet morgenen grydde, opplevde han en erkjennelse og innsikt så dyptgripende at den skulle forandre livet hans fullstendig. Han opplevde det som en oppvåkning til innsikt, frihet og glede, og siden oppvåkning på gammelindisk heter *bodhi*, ble han omtalt som *Buddha*, han som har våknet, eller den oppvåknede.

Hva gikk så denne oppvåkningen egentlig ut på? De gamle tekstene har litt forskjellige beskrivelser av denne opplevelsen, og jeg vil ikke prøve å gi noen analyse av den her og nå. Beskrivelsen av oppvåkningen ligger i en viss forstand implisitt i hele den lære han

senere proklamerte, og kanskje leseren allerede har fått en anelse om innholdet av den under vår gjennomgang av læren tidligere i denne boken.

Etter at han hadde reflektert en tid over oppvåkningen, og kanskje også i sitt stille sinn tenkt ut hvordan han skulle ordne og systematisere den litt, bestemte han seg for å formidle den til andre. Egentlig var han litt uvillig til å gjøre dette, siden han hadde en følelse av at andre kanskje ikke ville forstå hva han snakket om. Men så innså han at det ville være en egoistisk og lite nestekjærlig handling å ikke prøve å hjelpe andre til å oppnå den samme glede og innsikt som han selv hadde erfart. Det finnes alltids noen som "har lite støv på øynene", som han uttrykte det, og dem ville han gjerne hjelpe.

Først tenkte han å ta kontakt med sine tidligere lærere, Alara og Uddaka, for å fortelle dem om sin opplevelse. Men disse var døde i mellomtiden. Derfor oppsøkte han i stedet de fem eneboerne som han hadde fastet sammen med. De hadde forlatt ham i forakt, siden de mente at han hadde gitt opp sin søken. Derfor ble de enige om ikke å høre på ham, da de så han nærmet seg. Men Gotama, eller Buddha som han nå var blitt, må ha hatt en eksepsjonell personlighet og stor personlig utstråling, eller han må ha vært en stor karismatiker, som vi kanskje ville si i dag. For da han kom nærmere, hilste de likevel høflig på ham og ba ham sitte ned hos dem. Så begynte han å legge fram den nye læren han var kommet fram til. Først lyttet de litt motstrebende til ham, men så ble de grepet av ordene, og kanskje like mye av Buddhas oppriktige iver og engasjement, og det endte med at de sluttet seg til ham og ble hans første elever. De ble munker, eller *bhikkhuer*, og dannet den første *sangha*, eller buddhistiske munkeorden.

Med dette startet Buddha sin undervisningskarriere. I år etter år var han på stadig vandring omkring i det nordlige India, som oftest sammen med en flokk munker, eller bhikkhuer. Han ble en velkjent og berømt skikkelse. Flere og flere, fra konger og brahmaner til uberørbare, eller kasteløse, sluttet seg til ham. Mange gikk inn i sanghaen og ble munker, mens andre sluttet seg til ham som legtilhengere. Det vil si at de ble værende i sin familie og i sitt yrke, men lyttet til undervisningen hans og skjenket gaver til ham selv og til munkeordenen. Etter noen år innstiftet han også en *sangha* for kvinner, en orden av nonner, eller *bhikkhunier*.

Denne fasen av Buddhas liv faller mer eller mindre sammen med hans lærergjerning, og dermed også med hans lære. Derfor gjør vi en lang historie kort her.

Da Buddha var 80 år gammel, var han blitt gammel og skrøpelig, og han merket at døden nærmet seg. Omgitt av venner og nære medarbeidere la han seg ned mellom to trær, og der døde han stille og fredelig. Tekstene gir en gripende skildring av vennenes sorg og Buddhas sinnsro og trøstende ord til dem før han gikk bort. Det fortelles at han ble kremert, og asken ble fordelt på flere minnesmerker, eller stupaer.

Dateringsproblemet

I denne skissen av Buddhas livshistorie har jeg ikke angitt noe årstall. Når ble Buddha født? De forskjellige buddhisttradisjonene har ulike utregninger bakover til hans levetid. Lenge figurerte tallet 565 eller 566 f.Kr. som hans fødselsår i oppslagsverker, og gjør det vel til dels ennå. Faktum er at vi ikke vet når han ble født.

Indisk kronologi er ofte uklar, og det kan være langt mellom sikre dateringer og faste holdepunkter. Alexander den store krysset Indus i 326 f.Kr., og en fyrste som grekerne kalte Sandrokottos, på indisk Candragupta Maurya, allierte seg med ham. Hans sønnesønn Asoka overtok makten i 268 f.Kr., og utvidet sitt maktområde til å omfatte mesteparten av det indiske subkontinentet. Asoka omvendte seg til buddhismen og nevnte både Buddha og hans lære i innskrifter som er bevart på søyler og bergvegger.

Buddha må altså ha levd før Asoka, siden læren hans ser ut til å ha vært godt etablert på det tidspunktet. At Buddha ble 80 år gammel, er noe skriftene er enige om, så der er det ingen dissens. Srilankesisk tradisjon forteller at Asoka ble kronet 218 år etter Buddhas død. I så fall ble Buddha født i 566. To forskjellige tradisjoner fra sarvastivadaskolen sier imidlertid at Asoka ble kronet 160, eller eventuelt 116 år etter Buddhas død, noe som gir fødselsårene 508 henholdsvis 464 f.Kr. I 1988 ble det holdt et større symposium i Göttingen, der historikere og buddhismekjennere kom sammen for å drøfte spørsmålet omkring dateringen av Buddha. Det skulle vel være unødvendig å si at de ikke kom fram til noe samlet resultat, men flere heller i retning av at han trolig ble født en gang på 400-tallet f.Kr., blant annet fordi de byene som tekstene forteller Buddha tilbrakte mye tid i, først vokste fram omtrent på den tiden. Spørsmålet er imidlertid uavklart.

Buddhisme og språk

Renessansehumanismen la vekt på å studere dokumenter ut fra originalspråkene. Dette kapitlet om buddhisme og språk kan derfor sies å være i beste renessansehumanistiske ånd. Men det er ikke viktig for bokens hovedtema, og den som ikke er spesielt interessert i emnet, kan godt hoppe over det.

Vi vet altså ikke når Buddha ble født. Men vet vi hva han het? “Buddha” var ikke noe navn, det var en hederstittel som betyr “Den oppvåknede”. Mange oppslagsverker forteller at han egentlig het Siddhartha Gautama. Dette er imidlertid ikke så sikkert.

Navnet Siddhartha, eller på pali: Siddhattha, forekommer ikke i de tidlige skriftene. Det forekommer ikke i de kanoniske palitekstene eller i andre tekster av tilsvarende alder. Først i senere palikommentarer og sanskritverker dukker det opp. Navnet betyr “han som når (eller har nådd) målet”, og kan godt være autentisk. Men navnet passer nesten litt for godt. Det er derfor slett ikke umulig at det er et resultat av etterpåklokskapens dypsindige visdom.

Men hva med Gotama? Eller het han Gautama? Man kan se begge disse formene, som tydeligvis er variantformer av ett og samme navn. Gotama er pali, Gautama er sanskrit. Men man snakket ikke sanskrit i India på Buddhas tid. Sanskrit var et kunstig litteraturspråk basert på eldre dialekter fra Nordvest-India. I det sentrale og østlige Nord-India, der Buddha ble født og hadde sitt virke, snakket man andre dialekter, som vi i dag kaller mellomindiske dialekter. De var ikke så veldig forskjellige fra hverandre, og heller ikke så veldig forskjellige fra sanskrit. På Buddhas tid og i de nærmeste århundrene etter ham var sanskrit brukt nesten bare i brahmanenes hellige tekster. Først senere, mer enn hundre år etter Kristi fødsel, begynner innskrifter på sanskrit å dukke opp i India, og språket styrket sin status i tiden som fulgte, slik at nesten all litteratur i middelalderens India ble skrevet på sanskrit. Vi har altså den lett paradoksale situasjonen at mens sanskrit rent språkhistorisk er eldre enn pali, er den buddhistiske sanskritlitteraturen yngre enn palilitteraturen.

Vi vet ikke nøyaktig hvilken dialekt Buddha snakket. Da Asoka senere satte opp sine innskrifter, brukte han litt forskjellige lokaldialekter, alt etter hvor i landet innskriften ble satt opp. Buddha kan ha snakket en av disse. Noe senere ble tekstene nedtegnet på flere av disse dialektene. Den som er best kjent av dem, er pali, siden theravadabuddhismen klarte å ta vare på hele tekstsamlingen på dette språket. Det er funnet fragmenter av samlinger på andre dialekter, som f.eks. gandhari i nordvest.

Buddha snakket sannsynligvis ikke pali nøyaktig slik dette språket forekommer i tekstene, siden denne språkformen er noen hundre år yngre enn Buddha. Han må imidlertid ha snakket en dialekt som ikke kan ha avveket så veldig fra dette språket. Derfor er trolig palitekstene det nærmeste vi kommer Buddhas talemål. Palitekstene viser selv spor etter å ha tatt opp i seg forskjellige dialektformer, og kan ha fungert i en periode som et fellesspråk på tvers av dialektgrensene i det nordlige India. Og selv om forskerne elsker å grave seg ned i intrikate problemstillinger omkring disse dialektformene og omkring Buddhas talemål, er kanskje ikke problemet mer innviklet enn om en bergenser, en trønder og en vestfolding skulle sette seg ned og prate sammen. De ville ikke snakke helt likt, men de ville alle snakke norsk i litt ulike varianter.

Om vi ser pali som en typisk representant for de dialektene man den gang talte, kan vi likevel godt si at Buddha snakket pali, om enn i en litt utvidet betydning av ordet, og trolig med et anstrøk av dialekt.

I palitekstene fortelles det at slektsnavnet hans var Gotama. De gamle indiske grammatikerne antyder at vokalen "o" tidligere ble uttalt som en diftong, og dermed blir det i praksis liten forskjellen på Gautama og Gotama. Kanskje han selv sa Goutama.

Mens vi nå likevel snakker om språk, er det et annet viktig poeng som bør nevnes. Da europeerne omkring 1800 begynte å oppdage og lære seg sanskrit, var dette et lærd høystatusspråk som ble forvaltet av brahmanene i India. Man oppdaget snart likhetene med gresk og latin, og den høye status som klassisk lærdom den gangen hadde i Europa, smeltet sammen med den høye status sanskrit hadde i India. Senere, da man begynte å utforske den indoeuropeiske språkfamilien, som både sanskrit, gresk, latin og norsk tilhører, ble sanskrit innført som fag ved flere europeiske universiteter. En tid trodde faktisk mange forskere at sanskrit var selve "urspråket", selve den grunnstammen som alle de andre indoeuropeiske språkene var sprunget ut fra, noe som senere er blitt grundig tilbakevist, og sanskrit ble derfor tillagt høy status også i språkhistorisk sammenheng.

Da den akademiske verden etter hvert også oppdaget pali, var det mange som i begynnelsen betraktet dette språket nærmest som et "degenerert" eller ufullkomment sanskrit. Ettersom sanskrit er basert på eldre språkformer, er nemlig både fonetikk og grammatikk i pali noe forenklet i forhold til det eldre språket. I dag er det ikke så mange som vil hevde at pali er et ufullkomment sanskrit – i alle fall ikke så noen hører det. Men noe av holdningene henger likevel igjen i visse akademiske miljøer.

Derfor er det kanskje ikke så underlig at akademikere har stor respekt for sanskrit. Men når de ofte har en tendens til å gjøre sanskrit til buddhismens hovedspråk, og presenterer ikke bare samtlige navn fra buddhismens historie på sanskrit, men også en lang rekke sentrale begreper, ofte hentet direkte ut fra palitekstene og oversatt til sanskrit, er dette både uhistorisk og lite klokt.

Ikke at det er noe galt med sanskrit i og for seg. Det har en stor og viktig litteratur, og fra et buddhistisk synspunkt foreligger det mye interessant senere litteratur på dette språket. Bruken av sanskrit som buddhistisk fellesspråk skaper imidlertid et problem. Hinduismen bruker også sanskrit. Sentrale sanskritbegreper som f.eks. karma, dharma og nirvana er felles for hinduisme og buddhisme – men betydningen av dem er temmelig forskjellig i de to religionene. Det kan altså lett oppstå forvirring, slik at mange kan komme til å tro at f.eks. en hinduistisk tolkning av ordene karma og dharma også er relevant i buddhismen, noe den ikke er.

Denne forvirringen unngår man ved å hente den sentrale terminologien fra pali, siden det utelukkende er buddhistiske tekster som er overlevert i denne språkformen. I forordet til sin oversettelse av *Visuddhimagga* sier bhikkhu Ñanamoli det slik:

"Ordet *pali* kan oversettes med "tekst". Språket pali (tekstspråket, som kommentatorene kaller magadhi) innehar en spesiell stilling som ikke har noen paralleller i Europa, ved at det er forbeholdt kun ett fagområde, nemlig Buddhas lære. Det finnes derfor ingen fremmede ekkoer i det. ... Dette faktum, sammen med selve innholdets rikdom og integritet, gir det en enestående klarhet og dybde i sin tidlige form, som i en strykekvartett eller i det klare havet, som i suttastilen oppnår en utsøkt og makeløs skjønnhet ingen oversettelse makter å gjengi."[81]

I tillegg kommer det faktum at sanskrit ikke er kanonisk språk i noen av de store buddhismetradisjonene. I Tibet og Mongolia er det tibetansk som er det kanoniske språket. I Kina, Japan, Korea og Vietnam er det kinesisk, og i Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos og Kambodsja er det pali.

Av disse tre kanoniske språkene er pali klart det som ligger Buddhas talemål nærmest, og dette er det språket som er best egnet til å gjengi basisrepertoaret av buddhistiske idéer. Når det gjelder nyere idéutviklinger som dukker opp i litteratur på sanskrit, kinesisk eller tibetansk, vil det være naturlig å gjengi disse med terminologi fra de aktuelle språkene. Men å gi sanskrit status som et slags buddhistisk "fellesspråk", blir feil.

Det blir like absurd som den tendensen man til tider kan finne i buddhistmiljøer til å gjøre engelsk til buddhismens “hellige språk”. Mange har tilegnet seg mye av sin kunnskap om buddhisme fra engelskspråklig litteratur, og dermed føles det visstnok mer “autoritativt” for noen å sitere Buddha på engelsk.

Selvsagt leser man også tekstene i oversettelser til moderne språk. Det fortelles at Buddha oppfordret folk til å studere læren på deres egne språk, så de kanoniske språkene er først og fremst interessant til liturgisk bruk og for dem som ønsker å gå inn på et dypere studium av tekstene. Problemet oppstår kanskje i første rekke når akademikere eller andre som skriver om buddhisme, skal sette inn ord fra buddhismens rikholdige fagterminologi i sine arbeider.

Buddhismens historie – sangha og legfolk

Den tidlige buddhismen

Etter Buddhas død kom munkene sammen for å samle og konsolidere læren. På dette første konsilet resiterte munker det de husket av Buddhas ord, og disse ble samlet i forskjellige “bøker” som ble memorert og overlevert muntlig. Dette innebærer selvsagt en viss risiko for hukommelsessvikt, men ikke så stor som man kanskje skulle tro. India hadde en lang tradisjon for muntlig overlevering av tekster. Vedaene var allerede blitt memorert og overlevert muntlig av brahmanene i hundrevis av år. Munkene organiserte seg i grupper som i fellesskap resiterte og vedlikeholdt hver sin tekstsamling. På den måten kunne de andre munkene korrigere dersom en av dem skulle huske feil. Dette var en praksis som var begynt mens Buddha levde, så det fantes allerede en ferdig korpus av tekster og tekstsamlinger.

Tekstene ble samlet i to hovedavdelinger. Den ene var *Vinayapitaka*, disiplinkurven, der man samlet alt som hadde med munkenes og nonnenes regelverk å gjøre. Den andre var *Suttapitaka*, samtalekurven, der man samlet all Buddhas øvrige undervisning. Hver av disse samlingene var så store at de igjen ble delt inn i flere underavdelinger, eller bøker.

For oss vanlige mennesker er det Suttapitaka som er mest interessant, siden det er der vi finner Buddhas lære om forståelse, om utvikling av sinnet, om etikk – kort sagt de temaene som er mest relevante for oss selv – klarest og mest tilgjengelig formulert.

Vinayapitaka er mest aktuell for munker og nonner. Men faktum er at enhver som interesserer seg for buddhismen i vår tid, står i stor gjeld til vinaya. Uten vinaya hadde vi ikke hatt noen buddhisme tilgjengelig. Den ville ha bukket under for lenge siden og læren ville ha vært glemt. Vinaya har vært den ryggraden som har båret læren fram gjennom århundrene, og den fortjener derfor vår respekt og takknemlighet.

Det kompliserte regelverket i vinaya kan virke stivt og pirkete. Men reglene tjener flere formål. Det ene er selvsagt at reglene hjelper munkene og nonnene til å være oppmerksomme i hverdagen og på den måten er en støtte for deres indre utvikling. Et annet formål er at reglene hjelper til å forebygge konflikter innad mellom munkene eller nonnene, og skulle konflikter likevel oppstå, har vinaya prosedyrer for å løse dem. Dette har bidratt til at organisasjonen har klart å bestå. Et tredje formål har vært å bevare organisasjonens ansikt utad. Munker og nonner er helt avhengige av det samfunnet de lever i. De får sitt daglige brød, eller sin daglige ris, fra frivillige gaver fordi folk har tillit til dem. Derfor er det meget viktig at de ikke ødelegger denne tilliten ved uansvarlig atferd, og mange av reglene er innført nettopp for å bevare legfolkenes tillit. Uten denne tilliten ville munker og nonner sulte i hjel eller bli nødt til å bli legfolk igjen, og ordenen og læren ville gå under.

Munkene og nonnene var ikke underlagt noen sentral myndighet eller autoritet. Hver geografisk gruppe, eller "kloster", dannet en selvstyrt enhet som fattet vedtak i samsvar med vinaya. Men etter hvert som buddhismen bredte seg ut over det store indiske subkontinentet, oppsto det forskjellige tolkninger av forskjellige tvilsspørsmål. Det var stor takhøyde for ulike filosofiske tolkninger av læremessige spørsmål. Men detaljspørsmål i vinaya-reglementet, som styrte sanghaens daglige liv, skapte snart strid. Spørsmål som for oss kan virke som de rene bagateller, som for eksempel om en munk skulle ha lov til å spare litt salt fra den ene dagen til den andre, eller ikke, skapte rystelser og skarpe debatter. Sanghaen var nemlig helt avhengig av legfolkets velvilje for å kunne eksistere. Derfor var det også viktig å opprettholde en atferd som ga aktelse og respekt. Så snart en munk begynte å skli ut, selv i den minste detalj, risikerte man at legfolket ville miste respekten, vende seg bort fra dem og slutte å gi de daglige gavene som sanghaen var helt avhengig av. Slike tvistemål var bakgrunnen for de første splittelsene i munke- og nonneordenen.

Etter hvert utviklet det seg forskjellige skoler. De første splittelsene skjedde ut fra forskjellige tolkninger av vinaya, men senere utviklet det seg også forskjellige tolkninger av intrikate punkter i læren. Forskjellene mellom skolene var likevel svært små, og for det brede publikum har de sannsynligvis ikke vært særlig merkbare.

Buddhas lære lå nedfelt i suttasamlingene. Disse representerte samtaler han hadde hatt med mennesker han møtte gjennom sitt lange virke, og det var ingen systematikk i dem. Ett og samme tema kunne være behandlet og drøftet på vidt forskjellige steder i samlingene. Derfor følte man snart behov for å lage et system. Man trakk ut de vesentlige punktene fra læren, samlet dem og satte dem på listeform, og deretter ble hvert punkt på listene videre analysert og forklart, inntil det på denne måten vokste fram en ny litteratursamling som ble kalt *Abhidhammapitaka*. Men dette skjedde etter at buddhismen hadde begynt å dele seg opp i flere skoler, så hver skole foretok sine egne systematiseringer. Det vil si at de hadde stort sett samme Vinayapitaka og Suttapitaka, men hver sin Abhidhammapitaka.

Theravada

En av disse tidlige skolene kalte seg theravada. *Thera* betyr "eldre", men brukes særlig om eldre og erfarne munker. De eldre munkene det her refereres til, er Buddhas direkte elever, de som hadde kjent Mesteren og kunne føre læren hans videre. *Vada* betyr "lære. Betegnelsen *theravada* har derfor omtrent samme valør som "den apostoliske suksesjon" i kristendommen og betegner en ubrutt linje tilbake til grunnleggeren, via de første elevene.

Theravada ble "eksportert" til Sri Lanka på Asokas tid, og der har den ikke bare overlevd fram til i dag, men også bredt seg til andre land i Sørøst-Asia. De andre tidlige skolene overlevde i India i mange hundre år, og noen ble også overført til Kina, men er nå utdødd. Det vil si at theravada er den eneste av de tidlige skolene som fortsatt eksisterer. Det har også skjedd en utvikling og en del tilpasninger innenfor theravada, men i det store og det hele gir denne formen for buddhisme et godt bilde av hvordan buddhismen i India var i den første tiden.

Under en politisk krise på Sri Lanka i første århundre f.Kr. var munkene alvorlig redde for at tradisjonen og skriftene skulle gå tapt. Derfor ble tekstene, som til da hadde vært overlevert muntlig, nedtegnet. I omtrent samme tidsrom ble de også nedtegnet av andre

buddhistskoler i India, på litt andre dialekter. De fleste av disse andre samlingene er gått tapt, men noen fragmenter er bevart. Noen av de tidlige skolenes skrifter ble også tidlig oversatt til kinesisk. Ved å sammenligne de kinesiske oversettelsene og diverse tekstfragmenter med palitekstene, finner forskerne en stor grad av samsvar. Detaljer kan variere, rekkefølgen av avsnitt og tekster kan variere, men læreinnholdet er det samme, og mange av tekstene er nærmest identiske. Dette tyder på at palitekstene, som er den best bevarte av de tidlige indiske samlingene, er en god representant for denne litteraturarven.

Ved siden av de kanoniske tekstene fantes det en stor samling muntlige kommentarer som ble overlevert på forskjellige lokalspråk. På 400-tallet gjorde Buddhaghosa på Sri Lanka et kjempearbeid ved å samle og oversette store deler av denne kommentarlitteraturen til pali. Han skrev også en systematisert framstilling av buddhismen i boken *Visuddhimagga*, som er høyt ansett og respektert av theravadabuddhister. Andre skrev også kommentarer, og selv om kommentarlitteraturen ikke regnes å ha samme status som de kanoniske tekstene, er de ofte til stor hjelp for å forstå disse.

Det er gjennom denne litteraturen vi "kjenner" Buddha. Det faktum at han ikke skrev noe selv, og at tekstene først ble nedtegnet noen hundre år etter hans død, gjør det selvsagt vanskelig å vite hva som kan ha blitt utelatt eller innskutt, hvilke kriterier munkene valgte tekstene ut fra, osv. Noen forskere har prøvd å trenge bakenfor denne teksthorisonten på leting etter den historiske Buddha. Det er imidlertid et vanskelig arbeid som fortsatt bare er i sin begynnelse.

Mahayana

I århundrene omkring Kristi fødsel utviklet det seg en rekke nye trender i buddhismen. De fleste av disse nye tankene hadde rot i den tidligere buddhismen og kan ses som en videreutvikling av denne. Men samlet kom de til å skille seg så sterkt ut fra de tidligere skolene at de regnes som en ny hovedgrein, som kalte seg selv mahayana. "Maha" betyr "stor", og "yana" betyr "vei" eller "kjøretøy", slik at mahayana derfor kan oversettes som "den store veien". I dette ligger en kvalitetsvurdering, idet tilhengerne av denne nye retningen mente at den var bedre, riktigere og sannere enn de tidligere formene for buddhisme.

En av de tankene som mahayana videreutviklet, er at siden Gotama nådde oppvåkningen, må evnen til oppvåkning være noe som alle mennesker har i seg. Ikke bare alle mennesker, men alle levende vesener er derfor potensielle buddhaer, og denne potensialiteten ble kalt "buddhafrø" (tathagatagarbha). Alle har vi et buddhafrø i vårt indre, og fra der av er ikke veien lang til å mene at vi egentlig er buddhaer alle sammen, vi vet bare ikke om det. Men siden det er flere som har våknet til erkjennelsen av å være en buddha, opererer mahayana med et stort antall buddhaer. Andre er på god vei til å bli en buddha, og disse omtales som bodhisattvaer, vordende buddhaer.

Disse nye buddhaene og bodhisattvaene ble gitt kosmiske dimensjoner. Man mente at de eksisterte i forskjellige himmelverdener eller egne "buddhaverdener", og at de i sin store medfølelse kunne komme oss andre til hjelp. Grensen mellom på den ene side buddhaer og bodhisattvaer, og på den annen side guder, kunne til tider bli vanskelig å oppdage, og mange lokale guddommer ble også adoptert inn i mahayanabuddhismen i form av bodhisattvaer..

Mahayanatilhengerne følte at de gamle samlingene av læretekster ikke la tilstrekkelig vekt på disse nye tankene, så de satte seg ned og produserte nye tekster, sutraer, som ble lagt i munnen på Buddha. Disse nye sutraene fikk ofte like kosmiske dimensjoner som de nye forestillingene om kosmiske buddhaer og bodhisattvaer hadde.

Dette forårsaket skarp kritikk fra andre buddhister, som anklaget mahayanatilhengerne for forfalskninger, siden de skrev helt nye tekster og hevdet de stammet fra Buddha. Debatten kunne til tider bli livlig. Mahayanatilhengerne hevdet at alle de andre buddhistene hadde misforstått Buddhas lære, og i diskusjonens hete slynget de blant annet skjellsordet "hinayana" etter sine motstandere. Dette ordet er i senere tid blitt misforstått. Det finnes en utbredt forestilling om at "hina" betyr "liten", slik at hinayana da skulle bety "den lille veien". Men dette er feil, og påstanden opprettholdes kun av slike som verken kjenner pali eller sanskrit. Leser man tekster på disse språkene der dette ordet hører hjemme, oppdager man snart at "hina" har en langt mer nedsettende betydning. Det kan oversettes med "foraktelig, ussel, smålig, elendig", så hinayana var langt fra noen nøytral betegnelse, men et grovt skjellsord. Noen vestlige forskere, som neppe kan ha gått særlig dypt inn i spørsmålet, trodde at hinayana var en nøktern betegnelse for de tidlige buddhistskolene og for den eneste gjenlevende av disse, theravada, og i litt eldre oppslagsverker – og faktisk også i noen nyere verker, der forfatteren ikke helt har klart å oppdatere seg – kan vi se det står at buddhismen er fordelt på to hovedretninger, mahayana og hinayana. Men i nyere tid har flere

og flere fått øynene opp for det faktum at hinayana er et grovt skjellsord, og sluttet å bruke det. De fleste innser at man er lite tjent med å slynge skjellsord mot hverandre.

Uenigheten mellom mahayanatilhengerne og tilhengerne av de tidligere skolene var likevel ikke verre enn at de godt kunne bo under samme tak. Buddhister er kjent for å være tolerante, og kinesiske pilegrimer som reiste i India, forteller at det ofte bodde mahayanatilhengere og tilhengere av tidligere skoler i samme klostere. Grensene var kanskje ikke skarpere enn at mange munker kanskje hadde organisatorisk tilhørighet til en av de eldre skolene, men kunne sympatisere med noen av de nyere tankene.

Mahayana inneholdt mange flere nye tanker og tendenser enn de som til nå er nevnt. Det vil føre for langt å prøve å gi en full beskrivelse her. På det filosofiske området utviklet Nagarjuna en skarpslepen debatteknikk der han plukket motpartens argumenter i filler og påviste deres absurditet, samtidig som han ikke satte fram noen egne påstander som motparten kunne ta tak i. Det sier seg selv at det å bli møtt av en slik teknikk kan drive hvem som helst til fortvilelse. Men Nagarjunas madhyamakafilosofi var ikke bare tom kverulering og sofisteri. Den hadde som dypere formål å påvise tomheten i alle fenomener.

Det samme formål hadde yogacarafilosofien, med Vasubandhu og Asanga som de viktigste skikkelsene. De angrep imidlertid saken fra en litt annen synsvinkel, idet de hevdet at vårt indre, sinnet, er helt avhengig av ytre stimuli fra sansene og den fysiske verden for å eksistere. Men på den annen side vet vi ikke annet om den ytre verden enn de bildene som sinnet vårt skaper av den. Det subjektive og det objektive står altså i et gjensidig avhengighetsforhold til hverandre, og ingen av dem kan sies å ha noen selvstendig eksistens alene.

Buddhismen fulgte handelsveiene mot nordvest, gjennom det som i dag er Pakistan og Afghanistan og inn i Sentral-Asia. Derfra fulgte den silkeveien til Kina. Her møtte den et samfunn som var svært forskjellig fra det indiske. Buddhismen møtte en lang rekke problemer. Et av dem var for eksempel at det i India var akseptert at unge menn og kvinner kunne forlate familien og bli munk eller nonne. For kineserne med deres sterke familiebånd og forfedredyrking virket bare tanken på å forlate familien nærmest uhyrlig. Kina var dessuten en gammel kulturnasjon med etablerte filosofier og litteratur.

Likevel vant buddhismen langsomt innpass i Kina og fikk etter hvert stor betydning der. Noe som imidlertid skapte forvirring, var at kineserne importerte buddhistiske tekster uten å ha noen kronologisk ramme å sette dem inn i. Samtlige sutraer var angivelig fra

Buddhas munn, og siden de da importerte tidlige tekster og yngre mahayanatekster om hverandre, ble de slått av at tekstene til dels motsa hverandre. Hvordan kunne Buddha motsi seg selv?

For å finne en vei ut av dette uføret konstruerte kineserne filosofiske systemer med sannheter på flere forskjellige plan. De mente at Buddha hadde undervist tilhørerne ut fra hvilken kapasitet de hadde, slik at det fantes enkle læretekster for enkle mennesker og avanserte læretekster for avanserte personer. To slike systemkonstruksjoner som fikk stor innflytelse, var huayen, som mente at Blomsterkranssutraen representerte Buddhas mest avanserte lære, og tiendai, som mente at Lotussutraen var den ypperste.

Mange følte imidlertid at disse store systemkonstruksjonene hadde gjort buddhismen for kompleks og skolastisk, og de søkte etter enklere praksisformer. Særlig to slike enklere innfallsvinkler til buddhismen fikk stor gjennomslagskraft, ch'an og "det rene land". Ch'an er egentlig den kinesiske formen av det indiske jhana – meditasjon. I Japan ble retningen kjent som zen og i Vietnam som thien, men siden zen er det navnet de fleste her i Vesten kjenner den under, vil jeg for enkelhets skyld omtale den som zen uansett hvilket land det måtte dreie seg om.

Zen betyr altså meditasjon, og det er nettopp meditasjonen som står i sentrum i de forskjellige formene for zen som finnes. I stedet for å grave seg ned i spekulativ skolastikk, kaster zen-skolen sutraene og hele den lærde tradisjonen over bord og baserer seg i stedet på at den enkelte selv må nå fram til dyp erkjennelse gjennom egen praksis. I stedet for å måtte slite seg fram til oppvåkning gjennom de mange trinnene som de store systembyggerne hadde satt opp, sa zen at det var mulig å nå fram til plutselig oppvåkning her og nå. Zen utviklet også en rekke nye og forfriskende metoder, og en litteratur og kunst som med sine overraskende innfallsvinkler og bruk av humor betydde et friskt pust i buddhismens verden.

En annen måte å skjære gjennom skolastikken på, finner vi i "det rene land"-skolene. Tankegangen bak disse er følgende: Kosmiske buddhaer, som mahayana hadde flere av, har opprettet sine egne uendelig vakre buddha-land. Disse buddhaene, særlig Amitabha (Ubegrenset lys) og Amitayus (Ubegrenset liv), som i kinesisk uttale hadde en tendens til å bli slått sammen under betegnelsen Amita, på japansk Amida, var også fylt av medlidenhet med den lidende menneskehet. Derfor hadde de lovt at enhver som trodde på dem og påkalte dem, skulle bli gjenfødt i det rene land. Og der lå alle forhold til rette for å nå fram til full oppvåkning. Det utviklet seg flere skoler med litt forskjellig praksis. Noen la vekt på å

resitere Amidas navn så ofte som mulig, for eksempel i form av "Namo Amida butsu" (Hyllest til Amida buddha), mens andre mente frelsen var sikret om man bare gjorde det én eneste gang. "Det rene land"-buddhismen ble derfor preget av fromhet, tro og resitasjon av Amidas navn. Ifølge de troende blir man da gjenfødt i det rene land og når full oppvåkning der.

Det rene land-buddhismen har også inspirert til vakker kunst, særlig i form av landskapsmalerier, der det rene lands skjønnhet tolkes inn i jordiske landskaper. I nyere tid har man også begynt å tolke det rene land som en streben etter å gjøre denne jorden til et "rent land" fylt av skjønnhet og glede. Dette kommer blant annet til uttrykk i form av samfunnsengasjement og miljøbevissthet. På Taiwan oppsto en moderne bevegelse med utspring i det rene land-buddhismen, som kaller seg "Humanistic Buddhism". Deres motto lyder: "Dette er en vidunderlig verden som vi alle har del i. La oss arbeide sammen og foredle alle hjerter, slik at vi kan bygge et fredelig samfunn fullt av medfølelse". Og i beste humanistiske ånd legger de vekt på undervisning, kultur, hjelpearbeid og personlig utvikling.

I Japan sto det fram en reformator ved navn Nichiren. Han mente at Lotussutraen var ikke bare det høyeste, men også det eneste sanne uttrykk for Buddhas lære. De skolene som er inspirert av ham, legger stor vekt på å resitere setningen "Nam myoho renge kyo", som er en hyllest til Lotussutraen.

Vajrayana

Mens buddhismen bredte seg østover gjennom Asia, sto heller ikke utviklingen stille i India. Buddhister og brahmaner var i kontinuerlig dialog og konkurranse om legfolkets gunst. Opp gjennom århundrene var det ikke til å unngå at de lånte og overtok idéer fra hverandre, og moderne hinduisme inneholder flere elementer som egentlig stammer fra buddhismen. Hinduismen ble mer buddhistisk, men buddhismen ble også mer hinduistisk og adopterte lokale guder og skikker etter hvert som tiden gikk.

En interessant fase i indisk buddhisme i middelalderen var logikerskolen, der særlig Dignaga og Dharmakirti valgte å underbygge buddhismens lære med skarpslepen logikk. Flere buddhistklostere, som f.eks. Nalanda, vokste til å bli betydelige lærdomssentere, eller

universiteter, der det fortelles at 10 000 studenter fikk undervisning ikke bare i buddhisme, men også i logikk, medisin og en rekke andre fag.

Men også i India var det mange som reagerte på den lærde skolastikken som dominerte disse store lærdomssentrene. Mange eneboere, såkalte siddhaer, gikk sine egne veier og utviklet en rekke nye meditasjonsmetoder. En trend som disse siddhaene overtok fra den tidens hinduisme, kalles tantra. Et av de elementene som særpreger tantrismen, er at man mediterer over en guddom ved å visualisere denne guden og identifisere seg med den. Tanken er at da vil man også ta opp i seg alle denne guddommens positive egenskaper, altså en form for sympatetisk magi. Men det er også viktig for den mediterende å være klar over at de forskjellige guddommene ikke er annet enn bilder på sinnets egenskaper. Derfor er ikke tantrismen gudsdyrkelse, selv om den ved første øyekast kan se slik ut. Et annet karakteristisk trekk ved tantrismen er bruken av mantraer, det vil si ord, lyder og setninger brukt som meditasjonsobjekt. Mantraer tillegges også ofte en magisk virkning.

Selv om den tantriske buddhismen baserer seg på mahayana, regnes den ofte som en tredje hovedgrein, og kalles da *vajrayana*.

Da buddhismen begynte å bre seg til Tibet, først fra omkring 600-tallet e.Kr., men den virkelige utbredelsen der skjedde først fra omkring 1000, var det i hovedsak i form av vajrayana. De tidligere formene for buddhisme var for det meste glemt bort og dødd ut i India på den tiden. Da tekstene ble oversatt til tibetansk, var det derfor svært få av de tidlige tekstene som ble oversatt. Den tibetanske kanoniske tekstsamlingen kom til å bestå nesten bare av mahayanasutraer, tantriske tekster og andre sene avhandlinger.

Den tibetanske buddhismen finnes også i flere varianter. Noen legger hovedvekten på meditasjon, mens andre legger større vekt på lærdom og studier av tekster, filosofi, osv.

Den nye buddhismen

Buddhismen har nådd fram til Vesten i to hovedvarianter. Den ene av disse hovedvariantene er de forskjellige formene for tradisjonell "religiøs" buddhisme som har fulgt innvandrere fra Asia. Den andre hovedvarianten er i hovedsak representert av vesterlendinger som har blitt interessert i buddhisme og som prøver å anvende den og tilpasse den til sin egen virkelighet. Disse to modellene kan man finne uansett skoletilhørighet, men det finnes også mange

forskjellige nyanseringer og overgangsformer, der man prøver ut forskjellige grader av sameksistens mellom tradisjoner og tilpasning til Vestens kultur.

Studier av denne nye, vestlige buddhismen viser at det særlig er meditasjon og filosofi, og ikke tradisjonelle ritualer som gjør at vesterlendinger føler seg tiltrukket av buddhismen. Et annet gjennomgående trekk er at det gamle skillet mellom munker og legfolk er i ferd med å bli visket ut i den vesterlandske buddhismen.[82] I de tradisjonelle buddhistiske kulturene var det munker som mediterte – og i praksis var det bare noen få av munkene som drev med seriøs meditasjonspraksis. Det var også munkene som forvaltet bøkene og den avanserte læren. Legfolkene, de vil si vanlige mennesker, nøyde seg gjerne med å støtte munkeordenen og tempelet og med tradisjonelle fromhetsritualer i tempelet. Det de kjente av læren, var ofte begrenset til myter og elementære etiske retningslinjer, og de satset på i første rekke å gjøre gode gjerninger som kunne hjelpe dem til en bedre gjenfødelse.

I Vesten er det derimot vanlig at de som slutter seg til buddhistgrupper, ikke lar seg ordinere som munker eller nonner, men lever som legfolk. De går imidlertid ofte inn i seriøs meditasjonspraksis, slik som tidligere bare enkelte munker gjorde, og de foretar ofte dyptgående studier av læren, noe som også tidligere var munkenes spesialområde. Vestlig buddhisme befinner seg derfor ofte i en mellomstilling mellom de tradisjonelle munkerollene og legmannsrollene.

Det er også vanlig at kvinner og menn deltar i samme grupper og omgås hverandre som likeverdige, noe som heller ikke har vært så vanlig i de tradisjonelle asiatiske kulturene.

Selv om buddhistgrupper i Vesten gjerne opprettholder forbindelse med en tradisjonell skole og regner seg som zen, theravada, vajrayana, osv. og i større eller mindre grad prøver å ta vare på noe av den kulturelle egenart den enkelte skolen har utviklet, er derfor vestlig buddhisme likevel i ferd med å utvikle et felles sosialt særpreg som er nytt i buddhismens historie. Mer eller mindre bevisst blir buddhismen tilpasset Vestens humanistiske og egalitære idealer.

Etterord

Buddhisme og vestlig humanisme har mye til felles. Som vi har sett, kan buddhismen gis en konsistent beskrivelse som et humanistisk livssyn. Og selv om vi her i denne boken har tatt utgangspunkt i theravadabuddhismen, har vi også sett at andre har tatt utgangspunkt i "det rene land", som er en form for mahayanabuddhisme, og utarbeidet en humanistisk buddhisme på dette grunnlaget. Den humanistiske plattformen er felles for alle buddhistiske skoler.

Når Buddha traff noen som hadde et annet livssyn, hendte det at han inviterte til dialog med disse ordene: "La oss se bort fra de sakene vi ikke er enige om, mine venner. La oss heller snakke sammen om slikt som vi er enige om."[83]

I en tilsvarende ånd kan også buddhister og humanetikere ha gjensidig nytte av en dialog om de mange temaene de har felles – både på det etiske, filosofiske og psykologiske område. Og det kunne sikkert være spennende å la denne dialogen utvikle seg videre til en vennskapelig drøfting også av de tingene de er uenige om, også. Slikt gir ofte en spore til nye tanker.

Buddhister og humanetikere har mye å lære av hverandre. Vestens humanisme bygger på en rik tradisjon av tenkning, litteratur og filosofi, som buddhister kan lære mye av. Buddhismen har på sin side en unik tradisjon av dyptloddende psykologi og praktiske metoder for trening av sinnet, som er ukjent for de fleste i Vesten. Det begge har felles, er toleranse, medmenneskelighet og en udogmatisk og åpen holdning overfor andre mennesker.

Et annet felles trekk er at verken buddhisme eller humanetikk er ekskluderende. Ingen av dem krever at man skal være tilhenger av bare det ene livssynet, til fortrengning av alt annet. Det vil si at det ikke er noe i veien for å kunne føle seg som både humanetiker og buddhist. Det betyr ikke at alle humanetikere bør gå bort og bli buddhister, eller at alle buddhister bør gå bort og bli humanetikere. Men kanskje buddhister og humanetikere kan møte hverandre i gjensidig respekt og rekke hverandre en hånd i arbeidet for å hjelpe menneskene til å finne frihet fra overtro, dogmer, lidelser og nød, og til å finne veien til et bedre liv for seg selv og for sin neste.

Noter

8. Kalamasutta, *Anguttara Nikaya* 1, 188ff.
9. *Aschehoughs konversasjonsleksikon* 1970, *Store norske leksikon*, nettutgaven.
10. Horn, Kristian: *HUMANETIKK. Definisjoner og utvalgte emner*, Oslo 1979.
11. *Anguttara Nikaya* 4, 203.
12. Mahasatipatthanasutta*, Digha Nikaya* 22.
13. Lie, Kåre A. og Myreng, Svein: *Tanke og virkelighet*, Oslo 2005.
14. *Samyutta Nikaya* 3, 120.
15. *Samyutta Nikaya* 2, 25.
16. *Samyutta Nikaya* 2, 105.
17. Damasio, Antonio: *Descartes' feiltagelse*, Oslo 2001.
18. Rohitassasutta, *Samyutta Nikaya* 2, 48.
19. *Samyutta Nikaya* 4, 251.
20. *Vinaya, Mahavagga* 1, 34.
21. Mahaparinibbanasutta, *Digha Nikaya* 16.
22. *Anguttara Nikaya* 3, 415.
23. *Anguttara Nikaya* 2, 80.
24. *Vinaya, Mahavagga* 3, 66.
25. Mahasatipatthanasutta*, Digha Nikaya* 22.
26. Mahasatipatthanasutta*, Digha Nikaya* 22.
27. Mahasatipatthanasutta*, Digha Nikaya* 22.
28. Mahasatipatthanasutta*, Digha Nikaya* 22.
29. *Dhammapada* 160.
30. *Vinaya, Mahavagga* 1, 1.
31. Se drøftingen av dette spørsmålet i Lie og Myreng: *Tanke og virkelighet*, Oslo 2005.
32. Mahapadanasutta*, Digha Nikaya* 14.
33. *Majjhima Nikaya* 28.
34. *Dhammapadatthakatha*, 3, 432ff
35. *Anguttara Nikaya*, 2, 37
36. Kalamasutta, *Anguttara Nikaya* 1, 188ff
37. Brahmajalasutta*, Digha Nikaya* 1.
38. Sakkapañhasutta, *Digha Nikaya* 21.
39. Kevaddhasutta*, Digha Nikaya* 11.
40. Tevijjasutta*, Digha Nikaya* 13.
41. *Visuddhimagga*, kap. 19.
42. Kalamasutta, *Anguttara Nikaya* 1, 188ff.
43. *Dhammapada*, 97.
44. *Majjhima Nikaya* 95.
45. Etter Reps, Paul: *Zen Flesh, Zen Bones*, Harmondsworth 1976, s. 74.
46. Droit, Roger-Pol: *The Cult of Nothingness. The Philosophers and the Buddha*, The University of North Carolina, 2003.
47. *Patisambhidamagga*, 2, 199.
48. Brahmajalasutta*, Digha Nikaya* 1.
49. Mahasatipatthanasutta, *Digha Nikaya* 22.

50. Se Lie, Kåre A.: *Innsiktsmeditasjon*. Oslo 2002; Myreng, S.: *Våken stillhet*, Oslo 2001.
51. Lie, Kåre A., og Tone Lie: *Brødrenes sanger*, Oslo 2006, s. 380ff.
52. *Visuddhimagga*, kap. 4.
53. Mahasatipatthanasutta, *Digha Nikaya* 22.
54. *Dhammapada* 129–130.
55. Mettasutta*, Khuddakapatha*.
56. *Anguttara Nikaya* 5, 299.
57. Samaññaphalasutta*, Digha Nikaya* 2.
58. *Majjhima Nikaya* 58.
59. *Jataka* 1, 360.
60. Sigalovadasutta*, Digha Nikaya* 31.
61. *Samyutta Nikaya* 1, 87.
62. Sigalovadasutta*, Digha Nikaya* 31.
63. *Anguttara Nikaya* 4, 281.
64. *Dhammapadatthakatha* 3, 253.
65. *Dhammapada* 3–5; 201.
66. Mahaparinibbanasutta*, Digha Nikaya* 16.
67. *Samyutta Nikaya* 1, 184.
68. *Majjhima Nikaya* 96.
69. Trainor, Kevin, red.: *Buddhisme. Et illustrert oversiktsverk*, Oslo 2002, s. 234.
70. Samaññaphalasutta*, Digha Nikaya* 2.
71. *Anguttara Nikaya* 2, 69.
72. Sigalovadasutta*, Digha Nikaya* 31.
73. *Anguttara Nikaya* 4, 282.
74. *Samyutta Nikaya* 1, 37.
75. *Anguttara Nikaya* 2, 61.
76. *Samyutta Nikaya* 1, 85.
77. *Vinaya, Culavagga* 2, 253.
78. Lie, Kåre A og Bøttinger, Tone Lie: *Søstrenes sanger*, Oslo 2000.
79. Lie og Bøttinger: *Søstrenes sanger*, Oslo 2000, s. 39.
80. Kutadantasutta*, Digha Nikaya* 5.
81. *Vipassana. Its Relevance to the Present World*. An International Seminar, New Delhi, April 1994, Vipassana Research Institute, Igatpuri 1995.
82. For en mer detaljert framstilling av Buddhas liv og buddhismens historie, se Brekke, Torkel: *Buddha – prins og tigger*, Oslo 2002; Lamotte, Etienne: *Buddhas vei*, Oslo 1981; Jacobsen, Knut A.: *Buddhismen*, Oslo 2000.
83. *Anguttara Nikaya* 1, 145–148.
84. *Majjhima Nikaya* 36.
85. *Majjhima Nikaya* 26.
86. Jackson, Peter: *Buddhadasa: A Buddhist Thinker for the Modern World*, Bangkok 1988.
87. Batchelor, Stephen: *Buddhism Without Beliefs. A Contemporary Guide to Awakening*, Bloomsbury 1997.
88. Buddhaghosa: *The Path of Purification*, Colombo 1964, s. xxxiii.
89. Coleman, James William: *The New Buddhism. The Western Transformation of an Ancient Tradition*, Oxford, 2001.

90. Kassapasihanadasutta*, Digha Nikaya* 8.

Register